

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Este menú no contiene proteínas, ni de origen animal (carne, pescado, huevos y lácteos) ni de origen vegetal (legumbres).</p>	<p><b>Aquí empieza nuestro viaje</b></p> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras Verduras salteadas con curry Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata y vegetales Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Patatas guisadas con verduras Espinacas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 <b>DÍA DEL CORREO</b></p> <p>Ensalada con espárragos Arroz con verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta especial Guisantes salteados con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Salteado de puerro con patata y calabaza Ensalada de tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Arroz con verduras Chips de boniato Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Crema de calabacín y puerro Tosta de verduras sin queso Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Samfaina Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Arroz con tomate Escalivada triturada Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Aros de cebolla caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Menestra de verduras rehogadas con ajo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Pasta especial con tomate Pisto de calabacín y berenjena Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b></p> <p>Sopa de verduras Coliflor salteada con patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Champiñones con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada (sin proteína) Arroz de verduras Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Patatas estofadas Salteado de calabaza con puerro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b></p> <p>Sopa de verduras con fideos hechizados Tosta vegetal terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

## Recomendador de cenas

### Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura  Pasta/Arroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne  Pescado
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
carne	>	Huevo  Pescado
Fruta	>	Lácteo