

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>	<h2>Aquí empieza nuestro viaje</h2> 	1 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	2 Sopa de verduras Verduras salteadas con curry Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	3 Ensalada de patata y vegetales Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca de temporada
6 Patatas guisadas con verduras Espinacas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con espárragos Arroz con verduras de proximidad Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta especial Guisantes salteados con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Salteado de puerro con patata y calabaza Ensalada de tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	15 Arroz con verduras Chips de boniato Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Tosta de verduras sin queso Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Patatas al vapor con aceite de oliva Samfaina Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
20 Arroz con tomate Escalivada triturada Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Patatas guisadas con verduras de temporada Aros de cebolla caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Menestra de verduras rehogadas con ajo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	23 Pasta especial con tomate Pisto de calabacín y berenjena Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Sopa de verduras Coliflor salteada con patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Champiñones con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	28 Ensalada variada (sin proteína) Arroz de verduras Fruta fresca de temporada	29 Patatas estofadas Salteado de calabaza con puerro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de verduras con fideos hechizados Tosta vegetal terrorífica Plátano fantasma
 <p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p>				

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