

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de verduras con fideos ECO Garbanzos, verdura, patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con espárragos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Guisantes salteados con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Salteado de puerro con patata y calabaza Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Chips de boniato Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Crema de calabacín y puerro Panini vegetal serunion Ensalada de lechuga y ton Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Aros de cebolla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Menestra de verduras con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
27 Hervido valenciano Champiñones con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada variada con queso Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada LA COMIDA NO SE TIRA	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de verduras con fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma 

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