

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 6 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 Aquí empieza nuestro viaje 7 Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogu 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
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	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con espárragos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
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	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 tomate 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
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  LA COMIDA NO SE TERRA 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
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		
<p><i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i></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