

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
 Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾  Yogur natural ⁽²⁾	FESTIVO	FESTIVO
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾  Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> ^(1, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras ⁽⁴⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)  Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	 Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

