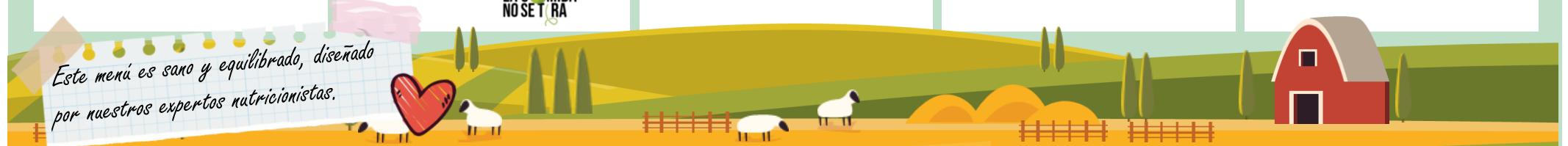


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>	1 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja	2 Sopa de verduras con fideos ECO Garbanzos, verdura, patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada de patata (sin huevo) Guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Espinacas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 <b>DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada variada con espárragos Arroz con verduras Pan Fruta fresca de temporada	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>
13 Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Guisantes salteados con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Salteado de puerro con calabaza y patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja	15 Lentejas con arroz integral Chips de boniato Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b>  Crema de calabacín y puerro <b>Panini de verduras sin queso serunion</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Escalibada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20  Arroz integral con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> 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 de soja	23 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b>  Alubias con verduras Coliflor salteada con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Champiñones en salsa verde Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	28 Ensalada variada con espárragos Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Acelgas con patatas salteadas 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 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>  Sopa de fideos hechizados (verduras) 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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado
	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado
	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado
	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado
	○  Verdura
	○  Huevo
	○  Pescado