

**ENERO - CEIP SAN ROQUE
SIN HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULAR
 Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Macarrones con tomate y queso Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Pollo tika masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	 Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	 Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero (frito no huevo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de guisantes y zanahoria Lomo a la plancha con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	 Arroz de verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada

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.



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