

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
| <p>1</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>  | <p>2</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>  |  | <p>1</p>   | <p>2</p>   |
| <p>5</p>  | <p>6</p>  | <p>7</p> <p>Macarrones con tomate y queso<br/>Boquerones en tempura (frito no huevo)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br/>Pan Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Crema de calabacín y puerro<br/>Pechuga de pavo al horno con patatas<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Pan integral<br/>Fruta fresca de temporada</p>                             | <p>9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas<br/>Lomo a la plancha<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Pan<br/>Fruta fresca de temporada</p>  |
| <p>12</p> <p>Arroz integral con tomate<br/>Hummus de garbanzos con tosta de pan<br/>Lechuga, zanahoria y remolacha<br/>Fruta fresca de temporada</p>    | <p>13</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada<br/>Lomo a la plancha<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Pan integral Fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo tika masala<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Pan<br/>Yogur natural</p>   | <p>15</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate<br/>Abadejo al horno con pisto de verduras<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Pan integral<br/>Fruta fresca de temporada</p>                  | <p>16 <b>DIA DE LA CROQUETA</b></p> <p>Alubias a la marinera<br/>Filete de aguja en su jugo<br/>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>Pan<br/>Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>19</p> <p>Hervido valenciano<br/>Magro en salsa de tomate<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Pan<br/>Yogur natural</p>                  | <p>20</p> <p>Ensalada variada con pollo<br/>Fideua marinera<br/>Pan integral<br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p>21 <b>DIA DEL ABRAZO</b></p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza<br/>Lomo a la plancha<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Pan<br/>Fruta fresca de temporada</p>        | <p>22</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno<br/>Rape a la andaluza casero (frito no huevo)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Pan integral<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>23</p> <p>Tosta con tomate y caballa<br/>Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Fruta fresca de temporada</p>          |
| <p>26</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana<br/>Merluza al horno<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Pan Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras<br/>Queso fresco<br/>Lechuga, zanahoria y remolacha<br/>Pan integral<br/>Fruta fresca de temporada</p>                | <p>28</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria<br/>Lomo a la plancha con patatas<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Pan Fruta fresca de temporada</p>                    | <p>29</p> <p>Arroz de verduras<br/>Pollo al horno con hierbas provenzales<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Pan integral Yogur natural</p>  | <p>30 <b>DIA DE LA PAZ</b></p> <p>Lentejas con verduras<br/>Pechuga de pavo al horno<br/>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>Pan<br/>Fruta fresca de temporada</p>        |

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                  |