

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 <b>DIA DE LA GENTE PECULIAR</b>
		Macarrones con tomate y queso Pechuga plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida 
12	13	14	15	16 <b>DIA DE LA CROQUETA</b>
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	Lentejas guisadas con verduras permitida Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	 Alubias con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
19	20	21 <b>DIA DEL ABRAZO</b>	22	23
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos rotos Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca permitida 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	 Tosta con tomate y queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
26	27	28	29	30 <b>DIA DE LA PAZ</b>
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo cocido con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	<b>Bibimbap de verduras</b>  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida 

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