

ENERO - CEIP SAN ROQUE
SIN PESCADO NI MANZANA

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 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	 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 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 de verduras Pan integral Fruta fresca permitida	 Crema de zanahoria Pollo tikka masala 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 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 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 DIA DE LA PAZ
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	 Bibimbap de verduras 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