

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal			1	2
5	6	7	8	9 DÍA DE LA GENTE PECULIAR
		Macarrones con tomate Verduras en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Coliflor salteada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16 DÍA DE LA CROQUETA
 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 Escalibada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Menestra de verduras con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan  Yogur de soja	Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias con verduras Aros de cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
19	20	21 DÍA DEL ABRAZO	22	23
Hervido valenciano Champiñones en salsa verde Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	Ensalada variada con espárragos Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Acelga salteada con patata salteada con patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y verduras Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DÍA DE LA PAZ
Macarrones integrales a la napolitana Guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Asadillo de pimientos Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz de verduras  Boniato al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur de soja	Lentejas con verduras Samfaina 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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo