

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 <b>DIA DE LA MUJER</b>
Hervido valenciano Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Rape a la andaluza casero Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integr., Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 <b>PRIMAVERA</b>	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	<b>FESTIVO</b>	Guiso de patatas con merluza Huevos bella aurora Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23	24	25	26 <b>DIA DEL TEATRO</b>	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada Pan Yogur natural	Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>FIESTA DEL DRAGÓN</b> Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Inspiración de Niangao
30 <b>DIA DEL O DESECHO</b>	31			
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos al horno con tomate y guisantes Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	<b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba  Descubriendo la proteína vegetal	<b>CHI NA</b>

*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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo