












LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DIA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	Crema de coliflor Pechuga plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Tosta con tomate y queso Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integr., ) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate 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	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco Pan  Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca permitida	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 permitida	Macarrones integrales con tomate y huevo Lomo horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca permitida
23	24	25	26 DIA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO  Cocido de garbanzos con verduras  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	 FIESTA DEL DRAGÓN Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Lomo plancha Ensalada china Pan Inspiración de Niangao
30 DIA DEL O DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos a la flamenca Pan Fruta fresca permitida 	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	TAILANDIA:  Degustación de pan de gamba  Descubriendo la proteína vegetal	

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