













LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 <b>DIA DE LA MUJER</b>
Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur de soja	Ensalada variada espárragos Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Acelgas con patatas salteadas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Verduras rebozadas Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta vegana  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 Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Asadillo de pimientos Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Ensalada variada con espárragos Arroz al horno vegetal con garbanzos eco Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Samfaina Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur de soja	Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre 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 Espinacas con tomate Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	 Arroz con 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 Guisantes con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur de soja	<b>FESTIVO</b>	Guiso de patatas con verdura Piperrada 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) Tomate a la provenzal Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Salteado de patata con calabacín Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones Ensalada Pan Yogur de soja	 Sopa de verduras con fideos ECO  Cocio 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 Postre sin leche y huevo
30 <b>DIA DEL O DESECHO</b>	31			
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Champiñones en salsa verde Pan Fruta fresca de temporada 	Potaje de garbanzos con espinacas Escalibada Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada		 <b>TAILANDIA:</b> 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