

**ENERO - CEIP CERVANTES**  
**SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>			
5	6	7	8	9 <b>DÍA DE LA GENTE PECULIAR</b>
Arroz con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate y queso Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan  <b>Fruta fresca de temporada</b>
12	13	14	15	16 <b>DÍA DE LA CROQUETA</b>
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur o leche natural	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur o leche natural	Espaguetis integrales a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias con taquitos de rape Croquetas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
19	20	21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz 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	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos rotos Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>Tosta con tomate y caballa</b> Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz 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	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur o leche natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  <b>Fruta fresca de temporada</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.



## 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