

**ENERO - CEIP CERVANTES
SIN LACTOSA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan 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 Boquerones en tempura caseros Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja	Espaguetis integrales con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias con taquitos de rape Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	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 	Vichysoisse con picatostes caseros al horno Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ

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.



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
---	--