

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

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