

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		1 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Sopa minestrone Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga⁽¹⁶⁾ Pan⁽¹⁾ Yogur natural⁽²⁾	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
FESTIVO	 Arroz con tomate y huevo⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla⁽¹⁶⁾ Pan⁽¹⁾ Yogur natural⁽²⁾ 	Lentejas ECO con verduras^(1, 11) Huevos rotos⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria⁽¹⁶⁾ Pan integral⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano^(11, 16) Magro en salsa de tomate⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas^(14, 16) Pan⁽¹⁾ Yogur natural⁽²⁾	Ensalada variada con pollo⁽¹⁶⁾ Fideua marinera^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO⁽¹¹⁾ Tortilla de patata⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla⁽¹⁶⁾ Pan⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha⁽¹⁶⁾ Pan integral⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 	Tosta con tomate y caballa^(1, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria⁽¹⁶⁾ Pan⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL ^(11, 16)	
Macarrones integrales a la napolitana^(1, 10, 13) Limanda asada al limón⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria⁽¹⁶⁾ Pan⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha⁽¹⁶⁾ Pan integral⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)^(1, 2, 4, 10, 16)} Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO⁽¹¹⁾ Pan⁽¹⁾ Yogur natural⁽²⁾ 	Crema de guisantes y zanahoria^(11, 16) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)  Ensalada⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

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...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

000000