

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 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggie</i> ^(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) 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⁾ <i>Hummus de garbanzos</i> <i>con tosta de pan</i> ^(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) <i>Olleta alicantina</i> ^(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	
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) <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</i> ⁽¹¹⁾  Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) <i>Hamburguesa con patatas</i> ^(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.

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

