

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g</p>	<p>Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>574,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g</p>	<p> Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g</p>	<p>Arroz integral tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)} Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g</p>
<p>9</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g</p>	<p> 10</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:65,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g</p>	<p>12</p> <p>Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>659,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,4g - HC:73,5g AGS:4,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:85,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g</p>
<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^{(verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)} Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p></p> <p>572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>654,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:27,2g - HC:58,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,2g - Sal:2,5g</p>	<p>20</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g</p>
<p>23</p> <p> 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</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>24</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)</p> <p>587,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:58,7g AGS:7,1g - Azúcares:12,3g - Sal:2,0g</p>	<p>26</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>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</p> <p></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g</p>



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo