

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)</p> <p>Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g</p>	<p>5</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,2g</p>	<p>6</p> <p>Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos ECO ^(2, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ y Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g</p>	<p>7</p> <p>Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Tortilla francesa ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g</p>
<p>10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>nutrilab</p> <p>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:66,1g AGS:7,5g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g</p>
<p>17</p> <p>Lentejas a la jardinera ^(1, 11)</p> <p>Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g</p>	<p>18</p> <p>Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16)</p> <p>Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g</p>	<p>19</p> <p>Ensalada con caballa ⁽⁵⁾</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g</p>	<p>20 DÍA DEL NIÑO</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)</p> <p>Limanda asada al limón ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ y Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:82,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g</p>	<p>21</p> <p>Crema de legumbres ECO ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾</p> <p>Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g</p>
<p>24</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)</p> <p>Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾</p> <p>Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g</p>	<p>26 DÍA DEL OLIVO</p> <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾</p> <p>Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11)</p> <p>Boquerones en tempura ^(1, 5)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g</p>	<p>28</p> <p>FIESTA EN EL OLIMPO</p> <p>Spanakorizo ^(Arroz con tomate y bacon) ^(10, 17)</p> <p>Souvlaki (pollo con verduras)</p> <p>Ensalada Horiatiiki ^(2, 16)</p> <p>Yogur griego con topping de frutos rojos ⁽²⁾</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g</p>
<p>nutrilab</p> 	<p>FINLANDIA:</p>  <p>Degustación de pan de centeno</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p> 	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vanuería del Camp d'Elx</p> 	 <p>GRECIA</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