

LUNES
2

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

664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g


9

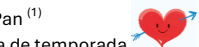
Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

16 SAN VALENTÍN

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g


23

Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾
Guisantes salteados con jamón
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MARTES
3

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

574,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

10

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

635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

17

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⁾



572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g

24

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

452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES
4

Crema de calabaza asada
Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g

11

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⁾

581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:65,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

18

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

611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g

25

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)



587,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:58,7g AGS:7,1g - Azúcares:12,3g - Sal:2,0g


JUEVES
5

 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

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

12

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

659,2Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,4g - HC:73,5g AGS:4,2g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

19

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

654,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:27,2g - HC:58,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,2g - Sal:2,5g

26

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

612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g



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

VIERNES
6

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

618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

13

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Revuelto de huevo con calabacín ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

20

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

27 CARNAVAL

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



603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIENE

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo