

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><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></p>	<p><b>nutriab</b></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>636,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:17,8g - HC:160,7g - AGS:2,9g - Azúcares:23,2g - Sali:3,4g</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b></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>592,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:166,0g - AGS:5,0g - Azúcares:11,3g - Sali:1,9g</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p> <p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:170,0g - AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sali:2,1g</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>Guiso de patatas con merluza (5) Huevo revuelto con york (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>546,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:165,6g - AGS:4,6g - Azúcares:19,1g - Sali:1,8g</p>	<p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) <b>Sauteado de garbanzos al toque suave de curry</b> (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>756,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:170,8g - AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sali:2,5g</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>636,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:17,8g - HC:160,7g - AGS:2,9g - Azúcares:23,2g - Sali:3,4g</p>	<p>Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <b>Fajitas véggie</b> (colorosa vegetal) (1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:170,1g - AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sali:0,2g</p>	<p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:170,0g - AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sali:2,1g</p>	<p><b>nutriab</b></p> <p><b>Verdipasta (Espaguëtis integrales saiteados con espinaca y salsa tìgera de cebolla)</b> (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>633,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,0g - HC:151,0g - AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sali:1,7g</p>	<p>Crema de verduras mediterràneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,2g - HC:161,7g - AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sali:2,4g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,3g - HC:160,7g - AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sali:1,5g</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales (16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:170,1g - AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sali:0,2g</p>	<p>Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>18 DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo (4) <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:144,8g - AGS:3,9g - Azúcares:19,2g - Sali:1,9g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</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>626,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sali:2,2g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa (1, 5) <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,5g - HC:143,2g - AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sali:2,9g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (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>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,9g - HC:70,6g - AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sali:2,9g</p>
<p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) <b>Sauteado de garbanzos al toque suave de curry</b> (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>756,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:170,8g - AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sali:2,5g</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>636,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:17,8g - HC:160,7g - AGS:2,9g - Azúcares:23,2g - Sali:3,4g</p>	<p>Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <b>Fajitas véggie</b> (colorosa vegetal) (1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:170,1g - AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sali:0,2g</p>	<p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:170,0g - AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sali:2,1g</p>	<p><b>nutriab</b></p> <p><b>Verdipasta (Espaguëtis integrales saiteados con espinaca y salsa tìgera de cebolla)</b> (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>633,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,0g - HC:151,0g - AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sali:1,7g</p>	<p>Crema de verduras mediterràneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,2g - HC:161,7g - AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sali:2,4g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,3g - HC:160,7g - AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sali:1,5g</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales (16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:170,1g - AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sali:0,2g</p>	<p>Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>18 DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo (4) <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:144,8g - AGS:3,9g - Azúcares:19,2g - Sali:1,9g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</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>626,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sali:2,2g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa (1, 5) <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,5g - HC:143,2g - AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sali:2,9g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (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>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,9g - HC:70,6g - AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sali:2,9g</p>					
<p>Crema de verduras mediterràneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,2g - HC:161,7g - AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sali:2,4g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,3g - HC:160,7g - AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sali:1,5g</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales (16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:170,1g - AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sali:0,2g</p>	<p>Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>18 DIA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo (4) <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> (11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:144,8g - AGS:3,9g - Azúcares:19,2g - Sali:1,9g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</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>626,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sali:2,2g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa (1, 5) <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,5g - HC:143,2g - AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sali:2,9g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (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>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,9g - HC:70,6g - AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sali:2,9g</p>										
<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</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>626,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sali:2,2g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguëtis 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) <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b></p> <p>603,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,0g - HC:169,0g - AGS:7,0g - Azúcares:19,0g - Sali:4,1g</p>	<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa (1, 5) <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,5g - HC:143,2g - AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sali:2,9g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (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>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,9g - HC:70,6g - AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sali:2,9g</p>															
<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)</p> <p>479,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:153,5g - AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sali:2,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa (1, 5) <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>778,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,5g - HC:143,2g - AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sali:2,9g</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andaluza casero (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:160,1g - AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sali:1,6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (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>596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:177,0g - AGS:2,3g - Azúcares:16,9g - Sali:1,4g</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> <p>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,9g - HC:70,6g - AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sali:2,9g</p>																				



# 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/Airroz

Legumbres

Para cenar puede ser...

Pasta/Airroz

Verdura

Verdura

Pasta/Airroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

Fruta

Lácteo

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (3) Huevo y productos a base de huevo (4) Pescado y productos a base de pescado (5) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (6) Crustáceos y productos a base de crustáceos (7) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (8) Frutos de cáscara y productos derivados (9) Soja y productos a base de soja (10) Legumbres y Leguminosas (11) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (12) Mostaza y productos derivados (13) Apio y productos derivados (14) Altramuces y productos a base de altramuces (15) Anhidrido sulfuroso y sulfitos (16) Cerdo