

LUNES



Descubriendo
la proteína vegetal

6

Lentejas a la jardinera ^(1, 11)
Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g

13

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y
maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Pescado horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

20

Arroz integral 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

720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

27

Hervido valenciano ^(11, 16)
Magro en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g

MARTES

Aquí empieza
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16)
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

14

Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14)
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Azúcares:11,9g - Sal:2,0g

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g

28

Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa cesar)
^(1, 2, 4, 10, 16)
**LA COMIDA
NO SE TIRA**
Arroz de pescado
y marisco ^(5, 6, 7, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

562,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES

1

Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13)
Cocido completo ^(2, 9, 10, 11, 14, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

617,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g

8 DÍA DEL CORREO



Ensalada con caballa ⁽⁵⁾
Arroz con pollo y
verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g

15

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Bacaladilla en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

608,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

22

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g

29

Cazuela de garbanzos con calabaza ^(1, 11)
Croque-monsieur
^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:84,2g AGS:6,2g - Azúcares:21,5g - Sal:2,4g

JUEVES

2

Crema de calabaza asada
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de
manzana
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g

9

FESTIVO

16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Crema de calabacín y puerro ^(1, 16)
Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16)



Ensalada de lechuga,
atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾



Fruta fresca de temporada

505,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g

23

Espaguetis ecológicos a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7,
10, 11, 13, 14, 16)</sup>
Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Azúcares:19,3g - Sal:4,2g

30

Vichyssoise con picatostes
caseros al horno ⁽¹⁾
Rape a la andaluza ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

VIERNES

3

Ensalada campera <sup>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas
deshuesadas) (4, 16)</sup>

Alitas de pollo horneadas barbarcoa ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g

10

FESTIVO

17

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

658,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,6g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g

24 DÍA DE LA ÓPERA

Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

31

**MENU ESPECIAL
HALLOWEEN**

Sopa de fideos hechizados ^(1, 10, 13, 14)
Hamburguesa
terrorífica ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)
Plátano fantasma

735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de verduras (sin pasta) Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	2 Crema de verduras (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural	3 Ensalada variada con huevo (sin patata) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Pescado asado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	7 Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Pollo al horno con verduras de proximidad Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada variada con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras (sin pasta) Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Crema de calabacín y puerro (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
20  Pisto de verduras con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural	23 Hervido (sin patata) Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 
27 Hervido valenciano (sin patata) Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural	28 Ensalada variada con pollo Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	30  Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de verduras (sin pasta) Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	<p>1</p> <p>Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Legumbres (no lenteja) con arroz Bacaladilla en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> 	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo</p>  <p>Arroz de pescado y marisco Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno sin gluten Rape a la andaluza sin gluten (maíz) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados con fructosa/sorbitol. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito.</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur sin lactosa</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata y huevo (No tomate) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>6</p> <p>Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa (sin tomate) Arroz con pollo y verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO (Sin tomate) Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>15</p> <p>Arroz blanco Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Tosta de atún sin queso (Sin tomate) Ensalada Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>17</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>20</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo Escalivada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún Pan Yogur de soja</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos en blanco Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p>  <p>Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>27</p> <p>Hervido de verduras permitidas Magro plancha/Horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo</p>  <p>Arroz de pescado y marisco Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p>  <p>Guiso de verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	<p>1</p> <p>Sopa de verduras (sin pasta) Cocido (garbanzos con pollo y verduras) (60gr de legumbre cruda 3R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras (patata 150 gr 3R) Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> <small>(patata 150gr 3R)</small> Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Fruta fresca de temporada (2R)</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera (60gr de legumbre cruda 3R) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao (patata 150gr 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (45gr de pasta cruda 3R) Pescado horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone (22,5gr de pasta cruda 1,5R) Pollo con patata (patata 150gr 3R) Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural (0,5R)</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral (40 gr de legumbre y 15gr de arroz crudo 3R) Bacaladilla horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Tosta con tomate y queso (pan 60gr 3R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)</p>
<p>20</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo (45gr de arroz crudo 3R) Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (60gr de legumbre cruda 3R) Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria (patata 150gr 3R) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate (45gr de pasta cruda 3R) Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p>  <p>Alubias a la marinera (60 gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano (patata 150gr 3R) Magro plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>30</p>  <p>Crema de verduras (100gr de patata picatostes caseros al horno (20gr de pan 1 Rape horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p>  <p>Sopa de fideos hechizados (15 gr de pasta cruda 1R) Pechuga de pavo terrorífica Pan 40gr (2R)</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Sopa de verduras con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Merluza en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion (sin carne)  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada variada con queso Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocidode garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbarcoa Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion (sin cerdo)  Ensalada de lechuga, atún y tomate  Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p>  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Panini de atún sin queso  Ensalada de lechuga, atún y tomate  Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p>  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros (sin PLV) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo  LA COMIDA NO SE TIRA Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</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...
	>	
	>	
	>	

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	