

## LUNES

3

Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Merluza gratinada con alioli suave <sup>(4, 5, 10)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

10

Ensalada campera <sup>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</sup> <sup>(4, 16)</sup>  
Abadejo crujiente casero <sup>(1, 4, 5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g

17

Lentejas a la jardinera <sup>(1, 11)</sup>  
Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

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

24

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup>  
Cabrito horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

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

nutrilab



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

## MARTES

4

Patatas estofadas con pollo y verduras  
Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

11

Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

18

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

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

25

Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g

FINLANDIA:



Degustación de pan de centeno

## MIÉRCOLES

5

Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
Arroz al horno con garbanzos ECO <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup>

635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g

12

Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>  
Cocido de garbanzos con verduras <sup>(11, 14)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada

592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

19

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

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

26 DIA DEL OLIVO

Crema de calabacín y puerro <sup>(16)</sup>  
Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca

658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA

## JUEVES

6

Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup>  
Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada

630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,2g

nutrilab

Hot Poke <sup>(arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</sup> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16)</sup>

Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada

781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:56,1g AGS:7,5g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g

20 DIA DEL NIÑO

Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
Merluza asada al limón <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup>

596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g



27

Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  
Limanda en tempura <sup>(1, 5)</sup>  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada

602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g



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



## VIERNES

7

Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Huevos revueltos <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada

681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g

14

Crema de calabaza asada  
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup>

606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

21

Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup>  
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada

631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

28



FIESTA EN EL OLIMPO

Spanakorizo <sup>(Arroz con tomate y bacon)</sup> <sup>(10, 17)</sup>  
Souvlaki <sup>(pollo con verduras)</sup>  
Ensalada Horiatiki <sup>(2, 16)</sup>  
Yogur griego con topping de frutos rojos <sup>(2)</sup>

744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g



GRECIA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pisto de verduras Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Estofado de pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz integral con verduras Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
10	11	12	<b>nutrilab</b> 13 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)	14
Ensalada variada con espárragos Pescado al horno Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	 Sopa de verduras (sin pasta) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> 	21
Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz integral con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada	Pisto de verduras con huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Yogur natural	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b>	27	28
Queso en lonchas Cabracho horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca 	Lentejas con arroz integral Limanda asada Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz integral con tomate) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur natural con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b> 		 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>










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



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10	11	12	<b>nutrilab</b> 13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero sin gluten (maicena) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten y Yogur natural
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b>	21
Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Y Yogur natural 	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b>	27	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b>
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca 	Legumbres (no lenteja) con arroz Limanda en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b> 		 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaguería del Camp d'Elx</b> 	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla de atún Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos Arroz con verduras permitidas Pan y Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Lomo con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con verduras permitidas Huevos revueltos Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida
10	11	12	13	14
Ensalada de patata y verduras permitidas Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca permitida	Puré de verduras permitidas Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Sopa de fideos ECO Pollo con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	 Hot Poke (arroz con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b>	21
Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con pollo y verduras de permitidas Pan Fruta fresca permitida	Macarrones con huevo Merluza asada al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Y Fruta fresca permitida 	Crema de verdura permitida Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b>	27	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b>
Ensalada de pasta ECO con verduras permitidas Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca 	Sopa de fideos Limanda en tempura Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	 Spanakorizo (Arroz blanco) Souvlaki (pollo con verduras permitidas) Ensalada de vegetales permitidos (sin queso) Fruta fresca permitida
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 Descubriendo la proteína vegetal 	<b>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. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</b>	 <b>GRECIA</b>

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








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana (45gr de pasta cruda 3R) Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Patatas estofadas con pollo y verduras (patata 150gr 3R) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras (45gr de pasta cruda 3R) Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)	Crema de guisantes y zanahoria (40gr de legumbre cruda 2R) Lomo con patatas (50gr de patata 1R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Lentejas con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
10	11	12	13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (150gr de patata 3R) Pescado asado Fruta fresca de temporada (2R)	Fabada vegetal (40gr de legumbre cruda 2R) Revuelto de huevo y patata con calabacín (patata 50gr 1R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Sopa de verduras (sin pasta) Cocido de garbanzos con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) (45gr de arroz crudo 3R) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de verduras (patata 150gr 3R) Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan 30gr (1,5R) y Yogur natural (0,5R)
17	18	19	20	21
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)	Guiso de patatas con bacalao (patata 150gr 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	<b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo (45gr de pasta cruda 3R) Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura (60gr de legumbre cruda 3R) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)
24	25	26	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (45gr de pasta cruda 3R) Cabracho horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	<b>DÍA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro (patata 50gr 1R) Pechuga de pavo al horno con patatas (patata 100gr 2R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca (2R)	Lentejas con arroz integral (40gr de legumbre y 15gr de arroz crudo 3R) Limanda asada Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	<b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur (1,5R)
 		 Descubriendo la proteína vegetal	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	

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








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral y Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	<b>nutrilab</b> 13 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (pescado con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b> 	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx 	 <b>GRECIA</b>









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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral y Yogur natural	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	<b>nutrilab</b> 13 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b> 	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaguería del Camp d'Elx 	 <b>GRECIA</b>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada (sin queso) Arroz con verduras Pan integral y Yogur de soja	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	<b>nutrilab</b> 13 Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 Sopa de fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur de soja
17	18	19	20 <b>DÍA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón  Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur de soja	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DÍA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca 	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> (Arroz con tomate y bacon) Spanakorizo Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki (sin queso) Yogur de soja con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b> 	<b>FINLANDIA:</b>   Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>		 <b>GRECIA</b>

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