

LUNES

2

Hervido valenciano (11, 16)
Magro en salsa de tomate (17)
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)
Pan (1)
Leche (2)

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

9

Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13)
Merluza asada al limón (5)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

16

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

23

Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)
Tortilla con queso (2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)
Pan (1) Fruta fresca de temporada

637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

30 DIA DEL O DESECHO

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (1, 2, 4, 10, 13, 16)
Huevos con bacon (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

MARTES

3

Ensalada variada con pollo (16)
Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

10

Patatas estofadas con pollo y verduras
Tomate con huevo (4)
Lechuga y zanahoria (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

17 PRIMAVERA

Arroz con pollo y verduras de proximidad (11)
Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

24

Fabada vegetal (11)
Revuelto de huevo y patata con cebolla (4)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

31

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

627,5Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES

4

Cazuela de garbanzos con calabaza (11)
Tortilla de patata (1, 2, 4, 16)
Ensalada de lechuga y tomate (16)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)
Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11)
Pan (1)
Fruta fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

18

Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria (5)
Lechuga, zanahoria y maíz (16)
Pan (1)
Leche (2)

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de calabaza asada
Alitas de pollo al horno (16)
Pan (1)
Leche (2)

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

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



JUEVES

5

Crema de coliflor (16)
Limanda a la andaluza casera (1, 5)
Lechuga y zanahoria (16)
Pan integral (1)
Fruta fresca de temporada

408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

12

Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa (4)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)
Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)
Leche (2)

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

19

FESTIVO

26 DIA DEL TEATRO

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 (1) Fruta fresca de temporada

602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

Descubriendo la proteína vegetal

VIERNES

6 DIA DE LA MUJER

Tosta con tomate y caballa (1, 5)
Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16)
Fruta fresca de temporada

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

13

Crema de zanahoria y cebolla
Albóndigas en salsa española con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)
Pan (1) Fruta fresca de temporada

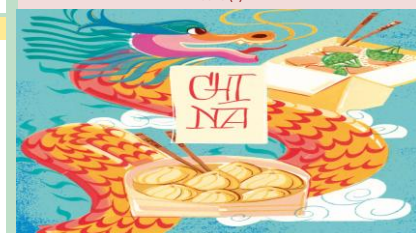
645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

20

FESTIVO

27 FIESTA DEL DRAGÓN

Wok de tallarines con verduras en salsa de soja (1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)
Rollitos de primavera (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada china (10, 16)
Pan (1)
Leche (2)



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Leche	3 Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	4 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	5 Crema de coliflor Verduras rebozadas Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	6 DÍA DE LA MUJER  Tosta con tomate y queso <i>Olleta alicantina</i> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i>  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9 Macarrones integrales a la napolitana Pisto a la bilbaina con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	10 Patatas estofadas con verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	11 Ensalada variada con queso <i>Arroz al horno vegetal</i> <i>con garbanzos ECO</i>  Pan Fruta fresca de temporada	12 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Leche	13 Crema de zanahoria y cebolla Salteado campestre con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16 Lentejas ECO con verduras Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	17 PRIMAVERA Arroz con verduras de proximidad <i>Salteado de garbanzos</i> <i>al toque suave de curry</i> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	18 Macarrones integrales con tomate y huevo Guisantes con zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan Leche	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	24 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	25 Crema de calabaza asada Pisto de verduras con soja texturizada Pan Leche	26 DÍA DEL TEATRO  Sopa de verduras con fideos ECO <i>Cocido de garbanzos</i> <i>con verduras</i>  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	27 FIESTA DEL DRAGÓN  Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Leche
30 DÍA DEL 0 DESECHO Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos con tomate Pan Fruta fresca de temporada 	31 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal 	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur o leche de soja	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Limanda a la andaluza casera Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa Oleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i>  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	 Ensalada con caballa Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur o leche de soja	Crema de zanahoria y cebolla Lomo con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan Yogur o leche de soja	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Pan Yogur o leche de soja	 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras Pescado al limón Ensalada china Pan Yogur o leche de soja
30 DÍA DEL O DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Huevos con bacon (comprobar trazas) Pan Fruta fresca de temporada 	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada		 Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Leche	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Limanda a la andaluza casera Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Leche	Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan Leche	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Pan Leche	Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Leche
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos con atún Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Leche	Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Limanda a la andaluza casera Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Leche	Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan Leche	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias <i>(guisante, maíz y zanahoria)</i> Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pescado al horno Pan Leche	Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Wok de tallarines con verduras en salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china Pan Leche
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos con atún Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER Caballa con tomate <i>Olleta alicantina (40gr de legumbre y 15 de arroz crudo 3R)</i> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)
Hervido valenciano (patata 150 gr 3R) Filete de magro Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan 20gr (1R) Leche 200ml (1R)	Ensalada variada con pollo Fideua marinera (45gr de pasta cruda 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	Cazuela de garbanzos con calabaza (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de verduras (patata 150gr 3R) Limanda asada Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana (45gr de pasta cruda 3R) Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Patatas estofadas con pollo y verduras (150gr de patata 3R) Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (39gr de arroz y 15gr de legumbre cruda 3R)</i>  Fruta fresca de temporada (2R)	Lentejas con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral 20gr (1R) Leche 200 ml(1R)	Crema de zanahoria y cebolla (50gr de patata 1R) Lomo con patatas (100gr de patata 2R) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca de temporada (2R)	Guiso de pollo y verduras de proximidad <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry (60gr de legumbre cruda 3R)</i> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R) 	Macarrones integrales con tomate y huevo (45gr de pasta cruda 3R) Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan 20gr (1R) leche 200ml (01R)	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (45gr de arroz crudo 3R) Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Fabada vegetal (40gr de legumbre cruda 2R) Revuelto de huevo y patata con cebolla (patata 50gr 1R) Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de verduras (150gr de patata 3R) Alitas de pollo al horno Pan 20gr (1R) Leche 200ml (1R)	Sopa de verduras <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> (60gr de legumbre cruda 3R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R) 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras (45gr de pasta cruda 3R) Pescado al limón Ensalada china Pan 20gr (1R) Leche 200ml (1R) 
30 DÍA DEL O DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 		
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (45gr de pasta cruda 3R) Huevos con bacon Fruta fresca de temporada (2R) 	Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Descubriendo la proteína vegetal 		

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



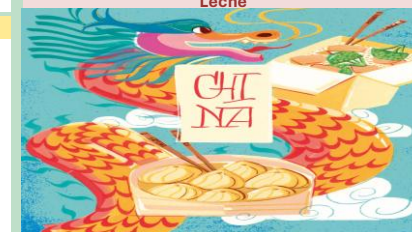
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de magro Ensalada de vegetales permitidos Pan Leche sin lactosa	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin tomate) Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Limanda a la andaluza casera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Tosta con caballa Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida 
9	10	11	12	13
Macarrones integrales en blanco Merluza asada al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Ensalada de vegetales permitidos con queso Arroz con verduras permitidas Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Leche sin lactosa	Crema de verduras permitidas Lomo con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras permitidas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Macarrones integrales con huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Ensalada de vegetales permitidos Pan Leche sin lactosa	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz blanco Tortilla Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Alitas de pollo al horno Pan Leche sin lactosa	 Sopa de ave con fideos ECO Patata con pollo y verdura permitida Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos salteados con verduras permitidas Pescado al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Leche sin lactosa
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con vegetales permitidos Huevos con bacon Pan Fruta fresca permitida 	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	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.	Descubriendo la proteína vegetal 	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan sin gluten Leche	Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Limanda a la andaluza casera sin gluten (maicena) Lechuga y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias y arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan sin gluten Leche	Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Pan sin gluten Leche	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Pan sin gluten Leche	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Fideos sin gluten salteados con verduras Pescado al limón Ensalada china Pan sin gluten Leche
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31			
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Huevos con bacon Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido (sin patata) Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Leche	Ensalada variada con pollo Pescado al horno Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de verduras (sin patata) Limanda asada Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	 Caballa con tomate Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i>  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada	Estofado de pollo y verduras Tomate con huevo Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca <i>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</i>  Arroz integral vegetal con garbanzos ECO Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Leche	Crema de zanahoria y cebolla Lomo a la plancha con verduras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca de temporada	Arroz integral con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada 	Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y maíz Leche	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias <i>(guisante, maíz y zanahoria)</i> Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y calabacín con cebolla Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Leche	 Sopa de verduras con fideos integrales Cocido de garbanzos con verduras <i>(sin patata)</i> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 	 FIESTA DEL DRAGÓN Fideos integrales salteados con verduras Pescado al limón Ensalada china Leche
30 DÍA DEL 0 DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal	
Ensalada de pasta integral con queso, tomate y maíz Huevos con atún Fruta fresca de temporada 	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Fruta fresca de temporada			

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