

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g		
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pizza ^(1, 2, 4, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos revueltos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada  612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾ 475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g	Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ yogur natural ⁽²⁾ 479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g	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	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽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	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada  405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g	 Tosta con tomate y caballa ^(1, 3) Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
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	Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 606,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g	Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)} Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾  Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾ 573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g	 Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g	 Día Intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa de verduras con fideos ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Fajitas veggie ^(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pizza ^(1, 2, 4, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos revueltos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 	Crema de zanahoria ^(1, 10) Menestra de verduras salteada con garbanzos ⁽¹¹⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Pisto de verduras con soja texturizada ⁽¹⁰⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con queso ^(2, 16) Fideua de verduras ^(1, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Verduras rebozadas ⁽¹⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 	Tosta con tomate y queso ^(1, 2) Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Pisto a la bilbaina con patata Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con espárragos y frutos secos ^(9, 16) Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾  Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	 Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16,) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún sin queso (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur de soja (10)	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Panini de atún, sin queso ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos revueltos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Leche de soja (10)	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ yogur de soja ⁽¹⁰⁾	Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa ^(1, 9) Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
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	Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa (5, 16) Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO (11) Pan (1) Leche de soja (10)	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Día Intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Fajitas veggies ^(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pizza ^(1, 2, 4, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos revueltos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾  Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾  Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa ^(1, 9)  Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
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	Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)}  Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	 Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa de verduras con fideos ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Fajitas veggie ^(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pizza ^(1, 2, 4, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos revueltos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾  Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pescado (5) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con queso ^(2, 16) Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 	Tosta con tomate y caballa ^(1, 9)  Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
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	Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa ^(5, 16) Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾	 Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) (22,5gr de pasta cruda 1,5R) Fajitas (20gr 1R) veggie <i>(bollofesa vegetal) (40gr de legumbre cruda 2R)</i>  ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾ (0,5R)		
6	7	8	9	10
13	14	15 DIA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ (60gr de legumbre cruda 3R) Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanah  Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ (150gr de patata 3R) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ (20gr 1R) Leche 100ml ⁽²⁾ (1R)	Espaguetis integrales con tomate ^(1,10, 13) (45gr de pasta cruda 3R) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)
20	21	22	23 DIA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) (150gr de patata 3R) Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan 30gr ⁽¹⁾ (1,5R) yogur natural ⁽²⁾ (0,5R)	Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) (45gr de pasta cruda 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ (150gr de patata 3R) Limanda asada ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R) 	Caballa con tomate ⁽³⁾ Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) (60gr de legumbre y 15gr de arroz crudo 3R)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R) 
27	28	29	30 DIA INTERGENERACIONAL	
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) (45gr de pasta cruda 3R) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)	Patatas estofadas con pollo y verduras (150gr de patata 3R) Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)} Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ (30gr de arroz y 20gr de legumbre cruda 3R)  Pan ⁽¹⁾ (20gr 1R) Leche 100ml ⁽²⁾ (1R)	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) (20gr de legumbre cruda 1R) Pechuga de pavo al horno con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) (100gr de patata 2R)  Ensalada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)	 Día Intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja	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.	Sopa de verduras permitidas con fideos (16) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida		
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	En este menú se utilizarán pastas sin trazas de soja			
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	Crema de garbanzos (11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos(16) Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con verduras permitidas Huevos revueltos con patatas(4) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Espaguetis en blanco Merluza al horno con verduras permitidas(5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano (16) (no judía verde, guisante y haba) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con pollo (16) Fideua marinera (5, 6,16) (sin tomate) Pan (1) Fruta fresca permitida	Guiso de verduras Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Limanda a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Tosta con caballa (1, 5) Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
Macarrones en blanco Merluza asada al limón (5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Revuelto de huevo(4) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con caballa (5, 16) Arroz con verduras verduras permitidas Pan (1) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 Día Intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa minestrone sin gluten (2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Tosta sin gluten de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pizza sin gluten ^(2,4,11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras (11) Huevos revueltos con patatas(4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten  Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Leche (2)	Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten yogur natural(2)	Ensalada variada con pollo (16) Fideua sin gluten marinera (5, 6, 10, 13, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor (16) Limanda a la andaluza casera sin gluten, maicena (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (1)  Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Tosta sin gluten con tomate y caballa (5) Alubias con arroz integral (11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo(4) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa(5, 16) Arroz con verduras al horno y garbanzos ECO (11) Pan sin gluten Leche (2) 	 Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Hamburguesa sin gluten con patatas (2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Día Intergeneracional

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja <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>		1 Sopa minestrone con pasta integral ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
	 Crema de garbanzos ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanah  Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Leche ⁽²⁾	Espaguetis integrales con tomate ^(1,10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
Hervido valenciano ^(11, 16) (sin patata) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) yogur natural ⁽²⁾	Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) (pasta integral) Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de verduras ⁽¹⁶⁾ (sin patata) Limanda asada ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 	 Caballa con tomate ⁽⁵⁾ Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Estofado de pollo y verduras Revuelto de huevo ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz integral con verduras al horno y garbanzos ECO ⁽¹¹⁾  Leche ⁽²⁾	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Pechuga de pavo al horno Ensalada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 	 Día Intergeneracional

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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