

LUNES

Fruta fresca de temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

4
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
635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

11
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g

18
Arroz 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
802,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

25
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

MARTES



5
Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de soja texturizada con verduras ^(7, 9, 10, 11)
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

12
Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

19
Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
Limanda a la andaluza ^(1, 5)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
529,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,7g - HC:60,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g

26
Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
778,38Kcal - Prot:11,7g - Lip:16,5g - HC:115,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,9g

MIÉRCOLES

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



6
Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾
Fruta fresca de temporada
582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

13
Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie (boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ fruta fresca de temporada
579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g

20
Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan (1)
Yogur natural ⁽²⁾
392,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,6g - HC:25,4g AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

27
Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
Limanda a la andaluza casera ^(1, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
412,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:50,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES



Descubriendo la proteína vegetal

7
Crema de legumbres (alubias) y verdura ⁽¹¹⁾
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

14
Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Limanda en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Leche de La Vaquería del Camp d' Elx
596,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:17,0g - HC:77,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g

21
Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
Huevos revueltos con patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
585,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,6g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

28
Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
600,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:66,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

VIERNES

1
FESTIVO

8
Guiso de patatas con bacalao ⁽⁵⁾
Huevos con tomate ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
540,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

15
Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 5, 10, 13)
Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾
Ensalada (16) 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

22
Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 11, 12, 14, 10, 13, 17)
Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan (1)
Macedonia tropical (piña, ⁽¹⁶⁾
603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g

29
LA CANTINA DE SERUNION
Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾
Tacos de pollo y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Ensalada (16)
Cocktail de frutas
744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | <p>nutriab</p> | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz integral con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de soja texturizada con verduras ^(1, 9, 10, 11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Estofado de ave con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de verduras con bacalao ⁽⁵⁾ Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pavo al horno con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa minestrone (pasta integral) ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggíe ^(bolsa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pescado al horno ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Leche de La Vaquería del Camp d'Elx</p> | <p>nutriab 15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 5, 10, 13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada (16) Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan integral ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Limanda al horno ^(1, 5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) (sin patata) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Leche ⁽²⁾</p> | <p>26</p> <p>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</p> | <p>27</p> <p>Crema de verduras (sin patata) ⁽¹⁶⁾ Limanda a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz integral a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Salteado de pollo y verduras Ensalada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | <p>nutriab</p> | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras (11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate y huevo (4) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao (5) Huevos con tomate (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa sin gluten con patatas (2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p> Sopa minestrone sin gluten (11,14, 16) Tosta sin gluten de atún (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Legumbres (no lenteja) con arroz integral (11) Limanda en tempura sin gluten, maicena (5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan sin gluten Leche de La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>nutriab 15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis sin gluten salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) (2, 5) Huevos revueltos con tomate (4) Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Limanda a la andaluza sin gluten, maicena (5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p> | <p>21</p> <p>Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada (1, 11) Huevos revueltos con patata (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Leche (2)</p> | <p>26</p> <p>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 </p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor (16) Limanda a la andaluza casera sin gluten, maicena (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>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</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| <p>Fruta fresca permitida (primavera):</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.</p> | | <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. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</p> <p>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de soja</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>7</p> <p>Crema de verduras permitidas Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras permitidas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>12</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>13</p> <p>Sopa de verduras permitidas con fideos (16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) fruta fresca permitida</p> | <p>14</p> <p>Arroz blanco Limanda en tempura (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis salteados con verduras permitidas) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz con huevo (4) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</p> | <p>19</p> <p>Sopa de fideos Limanda a la andaluza (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>20</p> <p>Crema de verduras permitidas (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>21</p> <p>Guiso de verduras permitidas Huevos revueltos con patata (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis con verduras permitidas Merluza al horno con pisto de verduras permitidas (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Macedonia tropical (fruta permitida)</p> |
| <p>25</p> <p>Hervido (no judía verde, guisante, haba) (16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>26</p> <p>Tosta con caballa (1, 5) Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>27</p> <p>Crema de verduras permitidas (16) Limanda a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>28</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION</p> <p>Arroz con verduras permitidas Salteado de pollo y verduras Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | <p>nutriiab</p> | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) ^(1,11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (45gr de arroz crudo 3R) ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (45gr de pasta cruda 3R) ^(1,4,10,13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Yogur natural (0,5R) con fruta (1,5R) ⁽²⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(atubias) y verdura (60gr de legumbre cruda 3R) ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao (150gr de patata 3R) ⁽⁵⁾ Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas (50gr de patata 1R) ⁽¹¹⁾ Pechuga de pavo con patatas (100gr de patata 2R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>13</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva (150gr de patata 3R) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral (40gr de legumbre y 15 de arroz crudo 3R) ^(1,11) Pescado asado ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Leche de La Vaquería del Camp d'Elx (200ml 2R)</p> | <p>nutriiab 15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) (45gr de pasta cruda 3R) ^(1,2,5,10,13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada (16) Fruta fresca de temporada (2R)</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz con tomate y huevo (45gr de arroz crudo 3R) ⁽⁴⁾ Lomo a la plancha (17) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera (60gr de legumbre cruda 3R) ^(5,6,7,11,16) Pescado al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria (150gr de patata 3R) ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Yogur natural (0,5R) con fruta (1,5R) ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada (60gr de legumbre cruda 3R) ^(1,11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate (45gr de pasta cruda 3R) ^(1,10,13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Fruta fresca de temporada (2R)</p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano (150gr de patata 3R) ^(11,16) Lomo a la plancha ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14,16) Leche (200ml 2R) ⁽²⁾</p> | <p>26</p> <p>Caballa con tomate ^(1,5) Olleta alicantina (40gr de legumbre y 15 gr de arroz crudo 3R) ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1,11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor (patata 150gr 3R) ⁽¹⁶⁾ Pescado al horno ^(1,5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (60gr de legumbre cruda 3R) ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada (2R)</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (45gr de arroz crudo 3R) ^{(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11)} Salteado de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada (16) Fruta fresca de temporada (2R)</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de soja texturizada con verduras ^(7, 9, 10, 11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Cous cous con calabacín y zanahoria ⁽¹⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao ⁽⁵⁾ Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa de verduras con fideos ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Limanda en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Leche de La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>15</p> <p> Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 5, 10, 13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz 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</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Limanda a la andaluza ^(1, 5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pescado ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos revueltos con patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾</p> | <p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p> LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Tacos de verduras y queso ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Cocktail de frutas</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de soja texturizada con verduras ^(7, 9, 10, 11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Estofado de ave con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao ⁽⁵⁾ Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Limanda en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Leche de La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>15</p> <p> Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 5, 10, 13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz 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</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Limanda a la andaluza ^(1, 5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos revueltos con patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Merluza en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾</p> | <p>26</p> <p> Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p> LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Tacos de pollo y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Cocktail de frutas</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | | | Descubriendo la proteína vegetal | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de soja texturizada con verduras ^(1, 9, 10, 11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Guiso de patatas con bacalao ⁽⁵⁾ Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa de verduras con fideos ^(1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (sin queso) (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ fruta fresca de temporada </p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Limanda en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Leche de soja o Yogur de soja (10)</p> | <p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca, salmón y salsa de tomate) ^(1, 5, 10, 13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz 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</p> | <p>19</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Limanda a la andaluza ^(1, 5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos revueltos con patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Leche de soja o Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> | <p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Salteado de pollo y verduras Ensalada (16) Cocktail de frutas</p> |

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p> | | <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Croquetas de espinaca ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>5</p> <p>Arroz con verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de soja texturizada con verduras ^(7, 9, 10, 11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Guisantes con zanahoria ⁽¹¹⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>7</p> <p>Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Cous cous con calabacín y zanahoria ⁽¹⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>8</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>13</p> <p>Sopa de verduras con fideos ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ fruta fresca de temporada</p> | <p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Chips de boniato Ensalada de lechuga y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Leche de La Vaquería del Camp d' Elx</p> | <p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) ^(1, 2, 10, 13) Huevos revueltos con tomate ⁽⁴⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Arroz 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</p> | <p>19</p> <p>Alubias con verduras ^(11, 16) Verduras rebozadas ⁽¹⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁰⁾ Menestra de verduras salteada con garbanzos ⁽¹¹⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> | <p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos revueltos con patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Pisto de verduras con soja texturizada ⁽¹¹⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</p> |
| <p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Leche ⁽²⁾</p> | <p>26</p> <p>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 integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Verduras rebozadas ⁽¹⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> | <p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Tacos de verduras y queso ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Cocktail de frutas</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.

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 |