

LUNES



Descubriendo
la proteína vegetal

6

Lentejas a la jardinera
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Fruta fresca de temporada

13

FESTIVO

20

Arroz integral con tomate y huevo
Hummus de garbanzos
con tosta de pan
Lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca de temporada

27

Hervido valenciano
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan
Yogur natural

MARTES

Aquí empieza
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con bacalao
Huevos bella aurora
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

14

FESTIVO

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares rebozados caseros
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

28

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Arroz de pescado
y marisco
Pan integral
Fruta fresca de temporada

LA COMIDA
NO SE TIRA

MIÉRCOLES

1

Crema de calabaza asada
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan
Yogur natural

8 DÍA DEL CORREO



Ensalada con caballa
Arroz con pollo y
verduras de proximidad
Pan
Fruta fresca de temporada

15

FESTIVO

22

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Yogur natural

29

Cazuela de garbanzos con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Fruta fresca de temporada



JUEVES

2

Sopa de ave con fideos ECO
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

9

FESTIVO

16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Crema de calabacín y puerro
Panini de atún
Ensalada de lechuga,
atún y tomate
Pan integral
Fruta fresca de temporada



23

Espaguetis ecológicos con tomate
Abadejo al horno con pisto de verduras
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca de temporada

30

Vichyssoise con picatostes
caseros al horno
Rape a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral
Fruta fresca de temporada



VIERNES

3

Ensalada campera (patata, tomate, cebolla,
huevo y olivas deshuesadas)
Alitas de pollo horneadas barbarcoa
Pan
Fruta fresca de temporada

10

Crema de legumbres ECO y verdura
Estofado de ave con zanahoria y cebolla
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca de temporada

17

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan
Fruta fresca de temporada

24 DÍA DE LA ÓPERA

Alubias a la marinera
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Pan
Fruta fresca de temporada



31

**MENÚ ESPECIAL
HALLOWEEN**

Sopa de fideos hechizados
Hamburguesa (no cerdo)
terrorífica
Plátano fantasma



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