

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 6 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 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	1 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	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	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbacoa Pan Fruta fresca de temporada
FESTIVO	FESTIVO	8 DÍA DEL CORREO	FESTIVO	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
13	14	15	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA
27 Hervido valenciano Merluza en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28  Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan 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	31  MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa (no cerdo) terrorífica Plátano fantasma
 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	>

Segundos platos

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	> 
	> 
	> 
	> 
	> 
	> 
	> 
	> 
	> 
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	>
	> <img alt="Icon of a piece of bread" data-bbox="875 802