

LUNES



Descubriendo
la proteína vegetal


6

Lentejas a la jardinera
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Fruta fresca de temporada

13

FESTIVO

20



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

27

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

MARTES

Aquí empieza
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con bacalao
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

14

FESTIVO

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollados
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral
Fruta fresca de temporada

28

LA COMIDA
NO SE TIRA

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado
y marisco
Pan integral
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

1

Crema de calabaza asada
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de
manzana
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
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan
Fruta fresca de temporada



JUEVES

2

Sopa de cocido 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 (frito no huevo)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral
Fruta fresca de temporada



VIERNES

3

Ensalada campera (sin huevo)
Alitas de pollo horneadas
Pan
Fruta fresca de temporada

10

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

17

Potaje de garbanzos con espinacas
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan
Fruta fresca de temporada

24 DÍA DE LA ÓPERA

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



31

MENÚ ESPECIAL
HALLOWEEN

Sopa de fideos hechizados
Pechuga de pavo al horno
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