

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo sin gluten y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	6 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	7 Legumbres (no lentejas) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero sin gluten (maicena) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten y Yogur natural	13 nutrilab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino SIN ALÍÑO) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	14 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
17 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 DIA DEL NIÑO Macarrones sin gluten con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten integral Fruta fresca de temporada	26 DIA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca	27 Legumbres (no lentejas) con arroz Boquerones en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	28 FIESTA EN EL OLIMPO  Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab 	LA COMIDA NO SE TIRA 	 Descubriendo la proteína vegetal	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	 GRECIA
<p><i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i></p>				

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.



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

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo

Fruta	Lácteo
-------	--------