

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo sin gluten y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lentejas) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10	11	12	nutrilab 13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero sin gluten (maicena) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	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	Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino SIN ALIÑO) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	 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	18	19	20 DIA DEL NIÑO	21
Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo  Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Y Yogur natural	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	25	26 DIA DEL OLIVO	27	28 FIESTA EN EL OLIMPO
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten  Fruta fresca	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 	 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

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	o	Lácteo