

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	nutrilab 13	14
Ensalada de patata (sin huevo) Abadejo crujiente casero (frito no huevo) Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	Hot Poke (arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 DIA DEL NIÑO	21
Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur natural	Crema de legumbres ECO ^(alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 DIA DEL OLIVO	27	28
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo ^(Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
nutrilab	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno	 Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA	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		Lácteo