

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza asada Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Merluza crujiente casero Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada
9	 10	11	12	13
Lentejas ECO con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	Crema de alubias blancas y verduras Couscous con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Huevos bella aurora Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
 Sopa de verduras Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural 	Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Huevos al horno con tomate y guisantes Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
 Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Alubias estofadas Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Dorayaki 	Lentejas ECO con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
			Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, la Vaquería del Camp d'Elx 	 Descubriendo la proteína vegetal 

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo