

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DIA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan sin gluten Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lentejas) con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	Crema de coliflor Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con verduras y arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 
9	10	11	12	13
Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo sin gluten y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco Pan sin gluten  Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevos al horno con tomate y guisante Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten a la napolitana Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de ave en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Salteado de garbanzos al toque suave de curry Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten  Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DIA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada Pan sin gluten Yogur natural	Sopa de cocido con fideos sin gluten  Cocido de garbanzos con verduras  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 FIESTA DEL DRAGÓN Pasta de arroz salteada con verduras (sin salsa) Lomo plancha Ensalada Pan sin gluten Postre sin gluten
30 DIA DEL O DESECHO	31	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d´Elx 		
Arroz con tomate y huevo duro Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada 	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo