

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DÍA DE LA MUJER
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Pechuga plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de colíflor Rape a la andaluza casero (Frito no huevo) Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integr., Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales a la napolitana Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Lentejas ECO con verduras Filete de ave en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan 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 integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur natural	FESTIVO	FESTIVO
23	24	25	26 DÍA DEL TEATRO	27
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Filete de aguja en su jugo Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada Pan Yogur natural	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Pasta de arroz con verduras salteadas (sin salsa) Lomo plancha Ensalada china Pan Postre sin huevo
30 DÍA DEL O DESECHO	31			
Arroz con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Lomo plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	TAILANDIA: Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) 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



Pescado



Fruta



Lácteo