

| LUNES                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                             | 6 <b>DÍA DE LA MUJER</b>                                                                                                                                        |
| Hervido valenciano<br>Magro en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas<br>Pan<br>Yogur de soja                                               | Ensalada variada con pollo<br>Fideua marinera<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                                        | Lentejas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga<br>Pan integral<br>Yogur de soja                                | Crema de colíflor<br>Rape a la andaluza casero<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                 | Tosta con tomate y caballa<br>Olleta alicantina<br>(lentejas con alubias y arroz integr.,<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Fruta fresca de temporada |
| 9                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                               | 12                                                                                                                                            | 13                                                                                                                                                              |
| Ensalada con caballa<br>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                          | Patatas estofadas con pollo y verduras<br>Huevo al horno con tomate y guisantes<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                    | Macarrones integrales a la napolitana<br>Limanda asada al limón<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada   | Cazuela de garbanzos con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada          | Crema de guisantes y zanahoria<br>Lomo con patatas<br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br>Pan Fruta fresca de temporada                         |
| 16                                                                                                                                                            | 17 <b>PRIMAVERA</b>                                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                               | 19                                                                                                                                            | 20                                                                                                                                                              |
| Lentejas ECO con verduras<br>Filete de ave en su jugo<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                            | Arroz con pollo y verduras de proximidad<br>Salteado de garbanzos al toque suave de curry<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada | Macarrones integrales con tomate y huevo<br>Cabracho horneado con daditos de zanahoria<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Pan<br>Yogur de soja | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                  |
| 23                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                               | 26 <b>DÍA DEL TEATRO</b>                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                              |
| Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada | Fabada vegetal<br>Revuelto de huevo y patata con calabacín<br>Ensalada<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                               | Crema de calabaza asada<br>Alitas de pollo al horno<br>Ensalada<br>Pan<br>Yogur de soja                                                          | Sopa de cocido con fideos ECO<br>Cocido de garbanzos con verduras<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan Fruta fresca de temporada | <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b><br>Pasta de arroz con verduras salteadas (sin salsa)<br>Lomo plancha<br>Ensalada china<br>Pan<br>Postre sin leche                      |
| 30 <b>DÍA DEL O DESECHO</b>                                                                                                                                   | 31                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
| Arroz con tomate y huevo duro<br>Hummus de garbanzos con tosta de pan<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca de temporada                          | Potaje de garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                         |                                                                                                                                                  | <b>TAILANDIA:</b><br>Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas)<br>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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo