

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p>Tosta de atún <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15 <b>DIA DEL ARTE</b>	16	17
FESTIVO	<p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DIA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup></p> <p>Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p><i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Ensalada con caballa <sup>(5, 16)</sup></p> <p><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa (4)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13)</p> <p>Limanda asada al limón (5)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)</p> <p>Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Pechuga de pavo al horno con patatas</b></p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p> Día intergeneracional</p>

*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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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

