

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</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><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Nuggets <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Cabracho horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza <sup>(5)</sup> Huevos bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas <sup>(11)</sup> Hamburguesa vegetal con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras <sup>(1, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggíe</b> <sup>(boloñesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p><b>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> <sup>(1, 2, 10, 13)</sup> Huevos al horno con tomate y guisantes <sup>(4, 11)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten</b> <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas <sup>(11, 16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Abadejo al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
<p>25</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26</p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b></p> <p><b>Arroz a la mexicana</b> <sup>(arroz con zanahoria, guisantes y tomate)</sup> <sup>(11)</sup> <b>Tacos de pollo y verduras</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup> <b>Ensalada</b> <sup>(16)</sup> <b>Cocktail de frutas</b></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...



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