

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>
4	5	6	7	8
<p>Legumbres (no verduras) con verduras (11) Filete de ave en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones sin gluten con tomate y huevo (4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa sin gluten con patatas (2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa minestrone sin gluten (2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <b>Tosta sin gluten de queso (2)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>Legumbres (no verduras) con arroz (11) Boquerones en tempura sin gluten (Maicena) (5) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Verdipasta SIN GLUTEN (Espaguetis sin gluten salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla)</b> (2, 10, 13) Huevos al horno con tomate y guisantes (4, 11) Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
18 <b>DÍA DEL CELIACO</b>	19	20	21	22
<p>Arroz con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten (11, 12, 13)</b> Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias estofadas (11, 16) Bacaladilla a la andalza casera sin gluten (maicena) (4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>Legumbres (no verduras) con verduras (11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis sin gluten a la carbonara (2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten <b>Macedonia tropical (piña, melocotón y banana)</b> </p>
25	26	27	28	29
<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>Tosta sin gluten con tomate y caballa (5) <b>Legumbres (no verduras) con arroz (11)</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor (16) Rape a la andalza casero sin gluten (maicena) (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>LA CANTINA DE SERUNION</b> Arroz a la mexicana (arroz con zanahoria, guisantes y tomate) (11) Pollo salteado con verduras (10, 11, 16) Ensalada (16) Cocktail de frutas</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