

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): 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>			Descubriendo la proteína vegetal	<p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Filete de ave en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>7</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 integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevo cocido con salsa de tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p> Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa de tomate) ^(1, 10, 13) Huevos al horno con tomate y guisantes ^(4, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>
<p>18 DÍA DEL CELIACO</p> <p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas ^(11, 16) Bacaladilla a la andaluza casera ^(1, 5) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Macedonia tropical (piña, melocotón y banana) </p>
<p>25</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>26</p> <p> Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p> LA CANTINA DE SERUNION Arroz a la mexicana ^(arroz con zanahoria, guisantes y tomate) ⁽¹¹⁾ Pollo salteado con verduras 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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo