

LUNES
2

Hervido valenciano ^(11, 16)
Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

9

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Limanda asada al limón ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


16

Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)
Croquetas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

23

Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria)
^(11, 16)
Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

30 **DIA DEL O DESECHO**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Huevos al horno con tomate y guisantes ^(4, 11)
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada 


MARTES
3

Ensalada variada con queso ^(2, 16)
Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

10

Patatas estofadas con verduras
Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

17 **PRIMAVERA**

Arroz con 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 

24

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


31

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES
4

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

11


Ensalada ^(lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) 2, 16)
Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada 

18

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 natural ⁽²⁾

25

Crema de calabaza asada
Rustidera de pescado al horno ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 

JUEVES
5

Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
Rape a la andaluza casero ^(1, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


12


Lentejas con verduras ^(1, 11)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾


19

FESTIVO

26 **DIA DEL TEATRO**

Sopa de verduras con fideos ECO ^(1, 10, 13)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 

TAILANDIA: 

Degustación de pan de gamba
Descubriendo la proteína vegetal 

VIERNES
6 **DIA DE LA MUJER** 

Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)}
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

13

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Albóndigas de pescado con patatas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

20

FESTIVO

27 **FIESTA DEL DRAGÓN** 

Wok de tallarines con verduras en salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)
Rollitos de primavera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada china ^(10, 16)
Pan ⁽¹⁾
Inspiración de Niangao ^(1, 2, 4)



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	