

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Fruita fresca de temporada (primavera): poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger.</p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i></p>	<p>nutriiLab</p>	<p>Una vegada al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx</p>	<p>Descobrint la proteïna vegetal</p>	<p>1</p> <p>FESTIU</p>
<p>4</p> <p>Llenties ECO amb verdures ^(1, 11) Croquetes de bacallà ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb verdures de proximitat ⁽¹¹⁾ Saltat de cigrons al toc suau de curri ^(11, 13) Ensalada d'encisam, tomaca i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>6</p> <p>Macarrons integrals amb tomaca i ou ^(1, 4, 10, 13) Escòrpora enfornada amb daditos de carlota ⁽⁵⁾ Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>7</p> <p>Crema de llegums ^(fessols) i verdura ⁽¹¹⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>8</p> <p>Guisat de creïlles amb lluç ⁽⁵⁾ Ous bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de cogombre, dacs i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de verdures mediterrànies ⁽¹¹⁾ Hamburguesa vegetal amb creïlles ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de cogombre, carlota i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs ⁽¹¹⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p> Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggíe ^(bolonyesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada d'encisam, carlota i olives desossades ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>14</p> <p>Llenties amb arròs integral ^(1, 11) Aladroc en tempura ^(1, 5) Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca ⁽⁵⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>nutriiLab</p> <p>Verdipasta (Espaguetis integrals saltats amb espinac i salsa lleugera de ceba) ^(1, 2, 10, 13) Ous al forn amb tomaca i pèsols ^(4, 11) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>
<p>18 DIA DEL CELÍAC</p> <p> Arròs amb tomaca i ou ⁽⁴⁾ Hummus de cigrons amb tosta de pa sense gluten ^(11, 12, 13) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Fesols a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamars arrebossats casolans ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de cogombre, dacs i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de carlota ⁽¹⁶⁾ Rustidera de peix ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Llenties guisades amb verdures de temporada ^(1, 11) Ous trencats ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, cogombre i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrals amb tomaca ^(1, 10, 13) Abadejo al forn amb samfaina de verdures ⁽⁵⁾ Ensalada de dacs, tomaca i encisam ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Macedònia tropical (pinya, bresquilla i banana) </p>
<p>25</p> <p>Bollit valencià ^(11, 16) Lluç en salsa de tomaca ⁽⁵⁾ Ensalada d'encisam, api i olives ^(14, 16) Pa ⁽¹⁾ iogurt natural ⁽²⁾</p>	<p>26</p> <p> Tosta amb tomaca i verat ^(1, 5) Olleta alacantina ^(llenties amb fesols i arròs integral) ^(1, 11) Ensalada d'encisam, dacs i carlota ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rap a l'andalusa casola ^(1, 5) Encisam, carlota i remolatxa ⁽¹⁶⁾ Pa ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO ⁽¹¹⁾ Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada d'encisam, tomaca i ceba ⁽¹⁶⁾ Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>LA CANTINA DE SERUNION</p> <p>Arròs a la mexicana ^(arròs amb carlota, pèsols i tomaca) ⁽¹¹⁾ Tacs de soja texturada i verdures ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Cocktail de fruites</p>

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



LA CANTINA DE SERUNION

Arròs a la mexicana ^(arròs amb carlota, pèsols i tomaca) ⁽¹¹⁾
Tacs de soja texturada i verdures ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Cocktail de fruites

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti