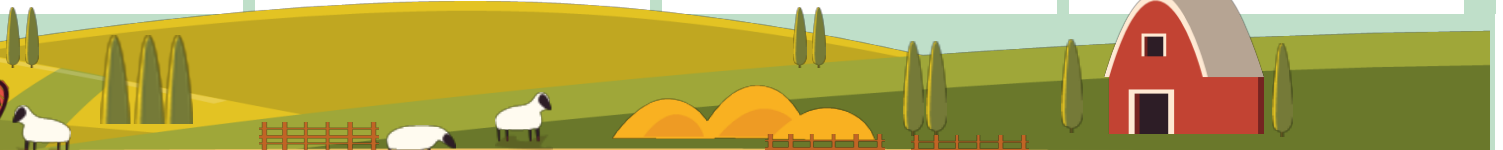


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras Fajitas veggie Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p> Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan integral ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Anillas de calamar encebollado ⁽⁶⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 15, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano (Sin patata) ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera (pasta integral) ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la plancha/horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz integral al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Pechuga de pavo al horno Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p>	<p> Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



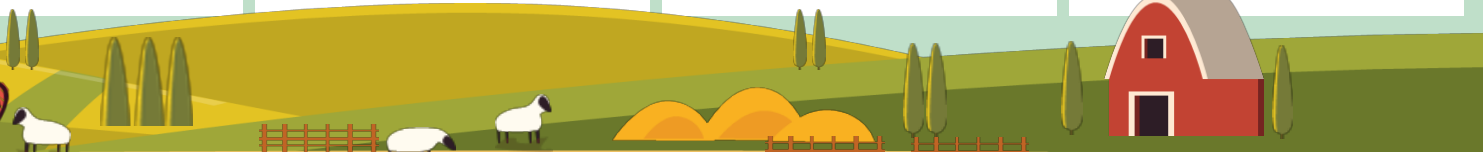
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(botoñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y SOJA TEXTURIZADA</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y HUEVO</p>	<p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO</p>	<p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 15, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO</p>
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ CREMA DE VERDURAS, PATATA Y MAGRO</p>	<p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada CREMA DE VERDURAS, PATATA Y PESCADO</p>	FESTIVO
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)} Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y GARBANZOS</p>	<p> Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO</p>	<p> Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



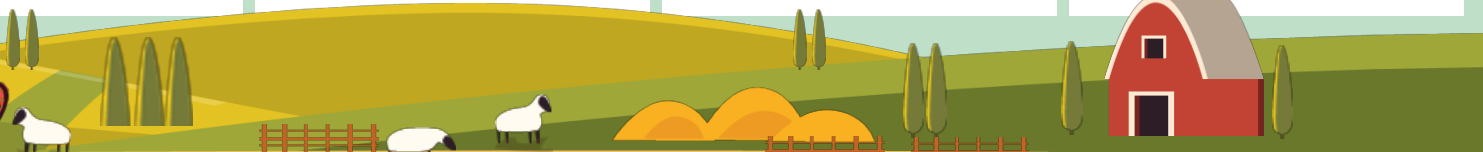
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Sopa de verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Fajitas veggie <i>(batañesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rustidera de pescado ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13)</p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16)</p> <p>Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Ensalada variada con queso ⁽²⁾</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	FESTIVO
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada con caballa ⁽⁵⁾</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



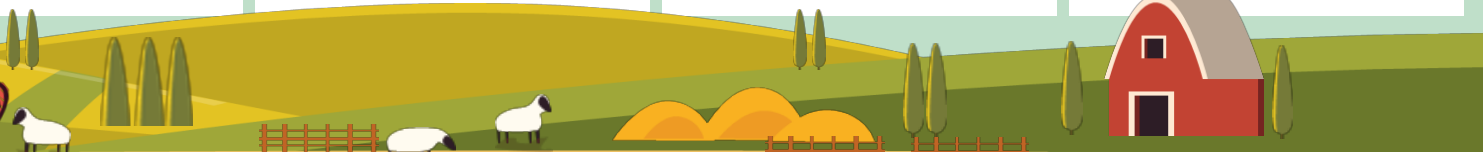
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún ^(1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	2	3
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>				
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos (Sin sésamo) con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 15, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p>	FESTIVO
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)} Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p> Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p>	<p> Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</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>Sopa minestrone sin gluten ^(2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Tosta sin gluten de atún ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos</p> <p>con tosta de pan sin gluten ^(11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) (4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Legumbres (No lentejas) con verduras ⁽¹¹⁾</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis sin gluten a la carbonara ^(2, 4, 10, 13, 17)</p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16)</p> <p>Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fideua sin gluten marinera ^(5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	FESTIVO
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada con caballa ⁽⁵⁾</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p>	<p> Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Hamburguesa sin gluten con patatas ^(2, 4, 10, 12, 16, 17)</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</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>1</p> <p>Sopa de fideos ^(1, 10, 13)</p> <p>Tosta de atún ^(1, 5)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 DÍA DEL ARTE	16	17
<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾ </p> <p>Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13)</p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 DÍA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16)</p> <p>Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)</p> <p>Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ </p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	FESTIVO
27	28	29	30 DÍA INTERGENERACIONAL	
FESTIVO	FESTIVO	<p>Ensalada con caballa ⁽⁵⁾</p> <p> Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾ </p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggie</i> ^(batañesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	2	3
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</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>				
6	7	8	9	10
13 Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	14 Alubias con verduras ⁽¹¹⁾ Lomo a la plancha ⁽¹⁷⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	15 DÍA DEL ARTE Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	16 Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	17 Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
20 Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	21 Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua de verduras ^(1, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	22 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	23 DÍA DEL LIBRO Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Pechuga plancha Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	24 FESTIVO
27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</i> ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	30 DÍA INTERGENERACIONAL Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) <i>Hamburguesa con patatas</i> ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Día intergeneracional

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</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>1 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Sopa minestrone <i>Fajitas veggie (botoñesa vegetal)</i> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>14</p> <p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 15, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</i> ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> Día intergeneracional</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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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