

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Patatas estofadas con verduras Abadejo horno/plancha Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Yogur natural 	Ensalada con caballa Arroz integral con verduras Pan integral Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Arroz integral con pollo y verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras con merluza Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur natural
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta integral con queso, tomate y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con huevo picado Fajitas veggíe Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	Lentejas con arroz integral Boquerones horno/Plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
Arroz integral con tomate, longaniza y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Yogur natural 	Alubias con taquitos de rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan integral Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
			Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE PATATA, VERDURA Y PESCADO</p>	<p>3</p> <p>Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO</p>	<p>4</p> <p> Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE COCIDO</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabaza asada Pizza serunion Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p></p> <p>CREMA DE VERDURAS, PATATA Y HUEVO</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con caballa Arroz al horno Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO</p>
<p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y CERDO</p>	<p> 10</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Crunchibanzos</i> ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO</p>	<p>11</p> <p>Guiso de patatas con merluza ^(5, 6, 7, 16) Huevos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE VERDURA, PATATA Y PESCADO</p>	<p>12</p> <p>Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y CERDO</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y HUEVO</p>
<p>16 SAN VALENTÍN</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Merluza horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p> <p>SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras con huevo picado ^(4, 11, 14) <i>Fajitas veggie</i> ^(verduras y soja texturizada) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>CREMA DE VERDURAS, PATATA Y SOJA TEXTURIZADA</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO</p>
<p>23</p> <p>Arroz con tomate, longaniza y huevo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y HUEVO</p>	<p>24</p> <p>Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LENTEJAS CON VERDURA Y PESCADO</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ <i>Dorayaki</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)</p> <p>CREMA DE VERDURA, PATATA Y POLLO</p>	<p>26</p> <p>Alubias con taquitos de rape ^(5, 11, 16) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p></p> <p>SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO</p>
		<p></p> <p></p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> <p></p>	<p> Descubriendo la proteína vegetal</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p> <p></p>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero Ensalada Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de VERDURAS con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Panini casero de atún Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	Ensalada con caballa Arroz con verduras Pan integral Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur natural
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con huevo picado Fajita veggie Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Dorayaki	Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
			Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero Ensalada Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pizza serunion Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural 	Ensalada con caballa Arroz al horno Pan integral Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Garbanzos salteados Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur natural
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con huevo picado Tosta de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
Arroz con tomate, longaniza y huevo Hummus de garbanzos (Sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Postre sin frutos secos	Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
			Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero sin gluten (maicena) Ensalada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	3 Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	4 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	5 Crema de calabaza asada Pizza sin gluten serunion Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural	6 Ensalada con caballa Arroz al horno sin gluten Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
9 Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	10 Arroz con pollo y verduras de proximidad Garbanzos salteados Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Guiso de patatas con merluza Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	13 Macarrones sin gluten con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Yogur natural
16 SAN VALENTÍN Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Sopa de verduras con huevo picado Tosta sin gluten de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	18 Legumbres (no lentejas) con arroz Boquerones en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	19 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
23 Arroz con tomate, longaniza sin gluten y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	24 Legumbres (no lentejas) con verduras Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	25 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan sin gluten Postre sin gluten	26 Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	27 CARNAVAL Espaguetis sin gluten a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
			Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx 	Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero Ensalada Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de AVE con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Panini casero sin queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja 	Ensalada con caballa Arroz con verduras Pan integral Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur de soja
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Merluza horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con huevo picado Tosta de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Postre sin leche o derivados	Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
				Descubriendo la proteína vegetal

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Patatas estofadas con verduras Queso fresco Ensalada Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral y Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Pizza serunion Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	Ensalada con espárragos Arroz al horno Pan integral Fruta fresca de temporada
9	nutrii 10	11	12	13
Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad Crunchybanzos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con verduras Huevos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas y verduras Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Yogur natural
16 SAN VALENTÍN	17	18	19	20
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con huevo picado Fajita veggie Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	Lentejas con arroz integral Pechuga plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada
23	24	25	26	27 CARNAVAL
Arroz con tomate, longaniza y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Pan Dorayaki	Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada
		nutrii	Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx	Descubriendo la proteína vegetal LA COMIDA NO SE TIRA

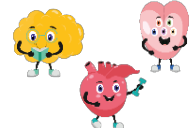
Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES															
<p>2</p> <p>Patatas estofadas con verduras Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g</p>	<p>3</p> <p>Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada</p> <p>596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabaza asada Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>513,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Azúcares:13,8g - Sal:2,8g</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con caballa Arroz al horno Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>568,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,6g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g</p>	<p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:81,6g AGS:2,7g - Azúcares:24,8g - Sal:3,2g</p>	<p>nutrilab 10</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Crunchybanzos</i> ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Guiso de patatas con merluza ^(5, 6, 7, 16) Huevos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>12</p> <p>Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g</p>	<p>16 SAN VALENTÍN</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Merluza horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p> <p>533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras con huevo picado ^(4, 11, 14) <i>Fajitas veggie</i> ^(verduras y soja texturizada) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate, longaniza y huevo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>26</p> <p>Alubias con taquitos de rape ^(5, 11, 16) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</p>
<p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:81,6g AGS:2,7g - Azúcares:24,8g - Sal:3,2g</p>	<p>nutrilab 10</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Crunchybanzos</i> ^(8, 9, 11, 12, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Guiso de patatas con merluza ^(5, 6, 7, 16) Huevos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>12</p> <p>Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g</p>	<p>16 SAN VALENTÍN</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Merluza horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p> <p>533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras con huevo picado ^(4, 11, 14) <i>Fajitas veggie</i> ^(verduras y soja texturizada) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate, longaniza y huevo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>26</p> <p>Alubias con taquitos de rape ^(5, 11, 16) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</p>					
<p>16 SAN VALENTÍN</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Merluza horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p> <p>533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras con huevo picado ^(4, 11, 14) <i>Fajitas veggie</i> ^(verduras y soja texturizada) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Boquerones en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate, longaniza y huevo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>26</p> <p>Alubias con taquitos de rape ^(5, 11, 16) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</p>										
<p>23</p> <p>Arroz con tomate, longaniza y huevo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16) Fruta fresca de temporada</p> <p>602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>26</p> <p>Alubias con taquitos de rape ^(5, 11, 16) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>591,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,2g - HC:75,1g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p>27 CARNAVAL</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</p>															

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

nutrilab

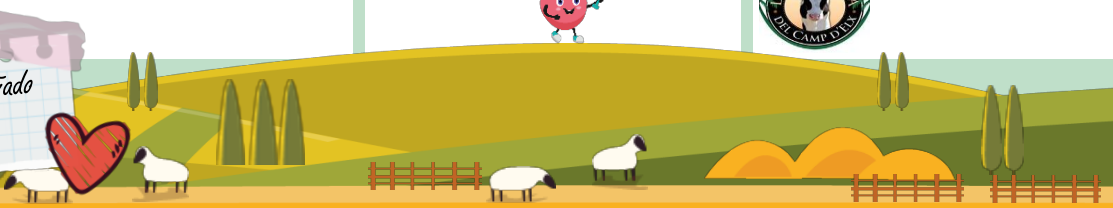


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA



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