

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Hervido valenciano (sin patata) <sup>(11,16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera (pasta integral) <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la plancha/horno <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta integral con tomate y caballa <sup>(1)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> </p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p><b>Arroz integral con verduras y con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofado de pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz integral con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup>  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz integral con verduras Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Pasta integral con verduras (sin salsa) <sup>(1, 10, 13, 14)</sup> Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur o fruta</p>
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta integral con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza al horno <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba </p> <p>Descubriendo la proteína vegetal </p>	

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



**LUNES**

2  
 Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
 Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
 Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>  
 CREMA DE VERDURAS, PATATA Y MAGRO

9  
 Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup>  
 Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE VERDURAS, PATATA Y MAGRO

16  
 Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup>  
 Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

23  
 Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>  
**Cocido de garbanzos con verduras** <sup>(11, 14)</sup>  
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE COCIDO

30 **DIA DEL 0 DESECHO**  
 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup>  
 Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
**Día del 0 Desecho**  
 SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO

**MARTES**

3  
 Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup>  
 Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO

10  
 Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
 Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>  
 CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

17 **PRIMAVERA**  
 Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
**Salteado de garbanzos al toque suave de curry** <sup>(11, 13)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
**Primavera**  
 SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

24  
 Ensalada con caballa <sup>(5)</sup>  
 Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

31  
 Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
 Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

**MIÉRCOLES**

4  
 Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup>  
 Tortilla de patata <sup>(4)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

11  
 Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
**Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO** <sup>(11)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
**Arroz al horno vegetal**  
 SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y GARBANZOS

18  
 Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
 Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
 Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>  
 SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO

25  
 Crema de calabaza asada  
 Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>  
 CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

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

**JUEVES**

5  
 Crema de coliflor <sup>(16)</sup>  
 Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup>  
 Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE VERDURAS, PATATA Y PESCADO

12  
 Patatas estofadas con pollo y verduras  
 Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup>  
 Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

19  
**FESTIVO**

26 **DIA DEL TEATRO**  
 Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
 Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup>  
 Ensalada <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

**TAILANDIA:**  
 Degustación de pan de gamba   
**Descubriendo la proteína vegetal**

**VIERNES**

6 **DIA DE LA MUJER**  
**Olleta alicantina** <sup>(1, 5)</sup>  
*(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)*  
 Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 CREMA DE OLLETA ALICANTINA

13  
 Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup>  
 Limanda asada al limón <sup>(5)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada  
 SEMOLA DE TRIGO, VERDURA Y PESCADO

20  
**FESTIVO**

27 **FIESTA DEL DRAGÓN**  
**Wok de tallarines con verduras en salsa de soja** <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
 Rollitos de primavera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
 Ensalada china <sup>(10, 16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup>  
 SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y CERDO

**CHI NA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con queso <sup>(2, 16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> </p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas de pescado con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada <sup>(lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco)</sup> <sup>(2, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de bacalao <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>23</p> <p>Sopa de verduras con fideos ECO <sup>(1, 10, 13)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup>  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Rustidera de pescado al horno <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Rollitos de primavera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Nianhao <sup>(1, 2, 4)</sup> </p>
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada </p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba  Descubriendo la proteína vegetal </p>	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> </p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup>  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Rollitos de primavera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Nianhao <sup>(1, 2, 4)</sup></p>
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación  de pan de gamba (*comprobar trazas)</p> <p><b>Descubriendo la proteína vegetal</b></p>	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua sin gluten marinera <sup>(5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta sin gluten con tomate y caballa  <b>Alubias con verduras y arroz</b> <sup>(11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas sin gluten con patatas <sup>(2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Legumbres (no lentejas) con verduras <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada <sup>(lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (2, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada </p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones sin gluten a la napolitana <sup>(10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>16</p> <p>Legumbres (no lentejas) con verduras <sup>(11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada </p>	<p>18</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate y huevo <sup>(4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten <sup>(10, 13, 17)</sup>  <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup>  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa (5) Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup>  Ensalada (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Pasta de arroz con verduras salteadas (sin salsa) <sup>(10, 13, 14, 16)</sup> Lomo plancha Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan sin gluten postre sin gluten </p>
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz <sup>(2, 4, 10, 13, 16)</sup> Mertuza crujiente casera sin gluten (maicena) <sup>(4, 5)</sup> Pan sin gluten  Fruta fresca de temporada </p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</b></p> 	<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación  de pan de gamba (*comprobar trazas)</p> <p> Descubriendo la proteína vegetal</p>	

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
<p>2</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11,16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Rape a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> ♀ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11,16)</sup> Lomo con patatas <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con verduras <sup>(1,11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1,11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p><b>FIESTA DEL DRAGÓN</b> Pasta de arroz con verduras (Sin salsa) <sup>(10, 13, 14, 16)</sup> Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Postre sin leche</p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz <sup>(1, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>		<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) Descubriendo la proteína vegetal</p>	
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11,16)</sup> Lomo con patatas <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con verduras <sup>(1,11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Limanda asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1,11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p><b>FIESTA DEL DRAGÓN</b> Pasta de arroz con verduras (Sin salsa) <sup>(10, 13, 14, 16)</sup> Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Postre sin leche</p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz <sup>(1, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>		<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) Descubriendo la proteína vegetal</p>						
<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1,11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p><b>FIESTA DEL DRAGÓN</b> Pasta de arroz con verduras (Sin salsa) <sup>(10, 13, 14, 16)</sup> Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Postre sin leche</p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz <sup>(1, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>		<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) Descubriendo la proteína vegetal</p>											
<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja <sup>(10)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p><b>FIESTA DEL DRAGÓN</b> Pasta de arroz con verduras (Sin salsa) <sup>(10, 13, 14, 16)</sup> Lomo plancha <sup>(17)</sup> Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Postre sin leche</p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz <sup>(1, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>		<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) Descubriendo la proteína vegetal</p>																
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz <sup>(1, 4, 10, 13, 16)</sup> Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>		<p><b>TAILANDIA:</b> Degustación de pan de gamba (*comprobar trazas) Descubriendo la proteína vegetal</p>																					



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
<p>2</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua de verduras <sup>(1, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup> Pechuga plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>6 <b>DÍA DE LA MUJER</b></p> <p>Tosta con tomate y queso <sup>(1, 2)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> ♀ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo cocido con tomate <sup>(4)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Cinta de lomo horneada con daditos de zanahoria <sup>(17)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con espárragos Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Pechuga plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	
<p>9</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo cocido con tomate <sup>(4)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Cinta de lomo horneada con daditos de zanahoria <sup>(17)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con espárragos Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Pechuga plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>						
<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 <b>PRIMAVERA</b></p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Cinta de lomo horneada con daditos de zanahoria <sup>(17)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con espárragos Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Pechuga plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>											
<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con espárragos Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>26 <b>DÍA DEL TEATRO</b></p> <p>Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 <b>FIESTA DEL DRAGÓN</b></p> <p>Wok de tallarines con verduras en salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Lomo a la plancha Ensalada china <sup>(10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Inspiración de Niangao <sup>(1, 2, 4)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Pechuga plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>																
<p>30 <b>DÍA DEL 0 DESECHO</b></p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Pechuga plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>																					

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



**LUNES**

2

Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
 Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
 Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

9

Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 10)</sup>  
 Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

16

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

635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

23

Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>  
**Cocido de garbanzos con verduras** <sup>(11, 14)</sup>  
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada

602,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:97,5g AGS:1,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

30 **DIA DEL 0 DESECHO**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup>  
 Merluza crujiente casera <sup>(1, 4, 5)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

**MARTES**

3

Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup>  
 Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

10

Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
 Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

17 **PRIMAVERA**

Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup>  
**Salteado de garbanzos al toque suave de curry** <sup>(11, 13)</sup>  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

24

Ensalada con caballa <sup>(5)</sup>  
 Arroz al horno <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

31

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

627,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,9g - HC:68,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

**MIÉRCOLES**

4

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

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
**Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO** <sup>(11)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

18

Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup>  
 Limanda horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup>  
 Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de calabaza asada  
 Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup>  
 Pan <sup>(1)</sup>  
 Yogur natural <sup>(2)</sup>

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

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

**JUEVES**

5

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

408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

12

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

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

19

**FESTIVO**

26 **DIA DEL TEATRO**

Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
 Tortilla de calabacín <sup>(4)</sup>  
 Ensalada <sup>(16)</sup>  
 Pan integral <sup>(1)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

**TAILANDIA:**  
 Degustación de pan de gamba

Descubriendo la proteína vegetal

**VIERNES**

6 **DIA DE LA MUJER**

Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alicantina** <sup>(1, 11)</sup>  
 (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup>  
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Fruta fresca de temporada

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

13

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

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

20

**FESTIVO**

27 **FIESTA DEL DRAGÓN**

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

**CHI NA**



# 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



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo