

OCTUBRE - SANTA ANA - ALCOY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 6 Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g	 Aquí empieza nuestro viaje 7 Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16) Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g	2 Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13) Cocido completo ^(2, 9, 10, 11, 14, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 617,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g	3 Ensalada completa Arroz al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g	14 Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14) Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Azúcares:11,9g - Sal:2,0g	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g	9 FESTIVO 	10 FESTIVO
20 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 720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g	21 Lentejas 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 531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g	15 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 606,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:21,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾  Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 505,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g	17 Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 656,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,8g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g
27 Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g	28  Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz de pescado y marisco ^(5, 6, 7, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 562,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g	22 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g	23 Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Azúcares:19,3g - Sal:4,2g	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con taquitos de rape ^(5, 6, 7, 11, 16) Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	29 Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾  Croque-monsieur ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:84,2g AGS:6,2g - Azúcares:21,5g - Sal:2,4g	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Rape a la andaluza ^(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g	31 MENÚ ESPECIAL TOTS SANTS Sopa de cabello de ángel ^(1, 10, 13, 14) Hamburguesa Santa ^(1, 2, 4, 10, 12, 16) Plátano de la Paz  735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g	

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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	 Fruta
	○  Lácteo