

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

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