

| LUNES                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                           | 02                                                                                                                                                    | 03                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 | Sopa de ave con pasta sin huevo<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Pasta sin huevo con boloñesa vegetal<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Arroz rossejat<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Yogur y pan sin gluten                                                                        |
| 06                                                                                                                                                | 07                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                                                           | 09                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                     |
| Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Fabada vegetal<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                               | Arroz del senyoret<br>Tosta de samfaina<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Yogur y pan                                                                                                 |                                                                                                                                                       | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten |
| 13                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                           | 16                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                                                     |
| Guiso de patata, verdura y ternera<br>Merluza al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan sin gluten             | Paella valenciana<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Pisto de verduras<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                                     | Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos<br>Pollo al horno<br>Champiñones salteados<br>Yogur y pan sin gluten                                                                             | Lentejas a la mediterránea<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten          | Fideos a la cazuela con pasta sin huevo<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan sin gluten                 |
| 20                                                                                                                                                | 21                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                           | 23                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                     |
| Lentejas de la huerta<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                  | Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan sin gluten | Arroz con salsa de tomate<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                      | Crema de calabacín con tostones caseros<br>Magro en salsa de manzana<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Yogur y pan sin gluten               | Sopa marinera con pasta sin huevo<br>Contramusto de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                |
| 27                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                           | 30                                                                                                                                                    | 31                                                                                                                                                                                     |
| Hervido valenciano de judía verde<br>Longanizas<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                      | Sopa de ave con pasta sin huevo<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                                  | Arroz al horno con garbanzos<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                   | Alubias estofadas con verduras<br>Tosta de jamón york<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan sin gluten                 | Pasta sin huevo en salsa de calabaza<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Yogur natural 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...



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