

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur natural y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre
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	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur natural y pan	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Coditos con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	Sopa marinera Contramusto de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Sopa de ave con fideos Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan

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