

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis sin huevo gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  Jornada Internacional		

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