

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin huevo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela con pasta sin huevo
Merluza en salsa de pesto	Cinta de lomo a la plancha	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Pasta sin huevo a la carbonara	Arroz con salsa de tomate	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Pollo al horno	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Pasta sin huevo en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo a la plancha	Pollo al horno	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Natillas de chocolate y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos	Crema de verduras y hortalizas	Pasta sin huevo con verduras	Arròs integral amb fèsols i naps	Guiso de garbanzos
Panini con boloñesa vegetal casera	Pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Limanda al horno con ajo y perejil	Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Natillas de chocolate y pan	Fruta de temporada y pan	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 JAPÓN Y CHINA		
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		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