

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo en salsa de nata con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	<b>JORNADA DE FALLAS</b> Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Panini casero de verduras gratinado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<b>FESTIVO</b>	Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	<b>JORNADA TAILANDIA</b>	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Jornada Internacional Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo a la boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Pasta sin huevo con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 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.		<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA</b> Jornada Internacional
<b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>				

# 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.

## 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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