

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz meloso de costillas y coliflor	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Taquitos de magro en salsa de naranja	Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo, patata y bacon	Pollo tikka masala	Tosta de queso, tomate y orégano
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan
Kcal: 347,584 prot (g): 23,257 lip (g): 16,222 hc (g): 23,492	Kcal: 404,276 prot (g): 19,47 lip (g): 14,057 hc (g): 48,983	Kcal: 551,196 prot (g): 27,457 lip (g): 28,972 hc (g): 39,734	Kcal: 410,982 prot (g): 33,084 lip (g): 15,719 hc (g): 31,279	Kcal: 571,516 prot (g): 21,636 lip (g): 18,943 hc (g): 76,587
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Ensaimada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Espaguetis integrales gratinados	Crema de calabacín con tostones caseros		15
Tortilla francesa	Merluza en salsa verde	Longanizas		17
Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno		19
Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan		21
Kcal: 435,876 prot (g): 25,956 lip (g): 15,802 hc (g): 47,835	Kcal: 382,1 prot (g): 20,194 lip (g): 13,125 hc (g): 43,605	Kcal: 484,234 prot (g): 18,705 lip (g): 28,08 hc (g): 37,386		Kcal: 504,94 prot (g): 23,359 lip (g): 25,332 hc (g): 41,1
16	17	18	19	20
Arroz caldoso de pescado	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
Tortilla francesa				Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Brócoli salteado
Yogur y fruta y pan				Yogur y fruta y pan
Kcal: 396,084 prot (g): 17,526 lip (g): 15,378 hc (g): 50,887				Kcal: 407,18 prot (g): 21,166 lip (g): 15,482 hc (g): 43,935
23	24	25	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Yogur y fruta y pan Kcal: 482,276 prot (g): 31,012 lip (g): 20,942 hc (g): 37,097	27
Arroz a la cubana	Espaguetis integrales boloñesa	Vichyssoise con tostones caseros		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Habas salteadas con jamón serrano	Limanda a la meniere	Hamburguesa casera completa al horno o a la plancha		Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Patatas fritas		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan		Yogur y fruta y pan
Kcal: 488,634 prot (g): 22,552 lip (g): 17,874 hc (g): 56,281	Kcal: 458,43 prot (g): 26,619 lip (g): 21,022 hc (g): 37,762	Kcal: 782,947 prot (g): 28,783 lip (g): 42,832 hc (g): 65,876		Kcal: 380,807 prot (g): 24,452 lip (g): 15,423 hc (g): 36,986
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	
Coditos con salsa de calabaza y queso	Lentejas de la huerta			
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Yogur y fruta y pan	Yogur y fruta y pan			
Kcal: 563,332 prot (g): 26,491 lip (g): 30,806 hc (g): 43,592	Kcal: 443,991 prot (g): 25,761 lip (g): 20,289 hc (g): 36,111			
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!				

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo