

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taqitos 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 Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales 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 Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata 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 en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<b>FESTIVO</b>	Macarrones integrales a la napolitana 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 de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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.</p> <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA</b></p>  <p>Jornada Internacional</p>

# 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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo