

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan sin gluten	05 Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Pasta sin gluten con salmón Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Pasta sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA DE FALLAS</b> <b>Paella valenciana</b> <b>Tosta de pan sin gluten con hummus de garrofón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Postre de soja y pan sin gluten</b>	
16 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>FESTIVO</b>	
23 Arroz a banda Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Vichyssoise Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA TAILANDIA</b> Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan sin gluten		26 Pasta sin gluten con tomate Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten
30 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	31 Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>		03 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA</b> 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.

## 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
---	--