

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Hervido valenciano de judía verde Taqitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	03 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	04 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	05 Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09 Lentejas ecológicas con verduras y jamón Panini casero de verduras gratinado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	11 Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE FALLAS</b> <b>Paella valenciana</b> <b>Picos con hummus de garrofón</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b> <b>Yogur y pan</b>	
16 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	17 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de pescado Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<b>FESTIVO</b>	
23 Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA TAILANDIA</b> <b>Fabada vegetal</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Pan de gamba</b> <b>Fruta de temporada y pan</b>		26 Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
30 Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	31 Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> <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> 

# 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