

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 Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	<b>JORNADA DE FALLAS</b>  <b>Paella valenciana</b> <b>Picos con hummus de garrofón</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Coca en llanda y pan</b>	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados 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	<b>FESTIVO</b>	
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 en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan		Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	<b>JORNADA TAILANDIA</b> 		27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero 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	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere 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 calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	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 yogur 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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA</b>  <small>Jornada Internacional</small>
		<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...	 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
---	--