

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Taqitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salmón Tosta sin gluten de verduras Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan sin gluten
09	10	11	<b>JORNADA DE FALLAS</b>	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Pollo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón</b> <b>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b> <b>Fruta de temporada y pan sin gluten</b>	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>FESTIVO</b>	Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	<b>JORNADA TAILANDIA</b>	26	27
Arroz a banda Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
30	31	01	02	03
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b></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.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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...	 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