

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOURS	VIERNES DIVENDRES
<p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja <i>Taquets de magre en salsa de taronja</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i></p> <p>Rape en salsa de tomate <i>Rap en salsa de tomaca</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas <i>Crema de llegums i hortalisses</i></p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon <i>Remenat d'ou, creïlla i bacon</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan logut natural amp topping de cacao en pols i Pa</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos <i>Sopa de verdures amb cigrons i fideus</i></p> <p>Pollo tikka masala <i>Pollastre tikka masala</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón <i>Macarrons integrals en salsa de nata amb salmó</i></p> <p>Fajitas con bolofiesa vegetal <i>Fajitas de bolonyesa vegetal</i></p> <p>Ensalada de tomate y orégano <i>Amanida de tomaca i oregana</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Lentilles ecològiques amb verdres i pernil serrà</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Truita francesa</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i></p> <p>Longanizas <i>Llonganisses</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados <i>Espaguetis integrals gratinats</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Lluç amb salsa verda</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p>JORNADA DE FALLAS/JORNADA DE FALLES</p> <p>Paella valenciana Paella valenciana Picos con hummus de garrofón</p> <p>Bastonets de pa amb hummus de garrofó</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Coca en llanda y pan Coca de llanda i Pa</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos <i>Potatge de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdres i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 506,095 prot (g): 25,833 lip (g): 26,009 hc (g): 69,934</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados <i>Cigrons estofats</i></p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 799,994 prot (g): 39,364 lip (g): 21,144 hc (g): 69,109</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO/FESTIU</p>
<p>23</p> <p>Arroz a banda <i>Arròs a banda</i></p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero <i>Milfulles de soja texturitzada amb tomaca casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>JORNADA TAILANDIA/JORNADA TAILÀNDIA</p> <p>Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i></p> <p>Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i></p> <p>Pan de gamba Pa de gamba</p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa <i>Espaguetis integrals a la bolonyesa</i></p> <p>Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Lentilles ECO a l'estil tradicional amb verdres</i></p> <p>Tortilla de calabacín <i>Truita de carabasseta</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>
<p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso <i>Galets amb salsa de carabassa i formatge</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido <i>Sopa de putxero</i></p> <p>Pollo crujiente casero <i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</p> <p>ESTE MES, EN EL PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABORS" VIATJAREM A : TAILANDIA</p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre / 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral / Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!</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.

02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



04 Juego

¡Aprender jugo 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