

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos escurrida</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas espesa</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
12	13	14	15	16
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras y taquitos de magro</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Garbanzos con verduras escurrido</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de calabacín espesa con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas escurridas</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
19	20	21	22	23
<p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras escurridas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada espesa con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Sopa de puchero con maravilla escurrida</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de legumbres con tostones caseros espesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Garbanzos con verduras escurridos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Sopa de puchero escurrida</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
02	03	04	05	06
				<p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Verduras al curry con cous cous</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de verduras con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Legumbres



Huevo



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de verduras con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno sin alérgenos</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Pescado



Huevo



carne



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal (pasta sin gluten)</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros sin gluten</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verduras con arroz y hortalizas</p> <p>Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin gluten</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno sin alérgenos</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin gluten)</p> <p>Tosta sin gluten de pisto</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal (pasta sin gluten)</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros sin gluten</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verduras con arroz y hortalizas</p> <p>Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin gluten</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate (sin queso)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno sin alérgenos</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin gluten)</p> <p>Tosta sin gluten de pisto</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana (sin queso)</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Legumbres



Huevo



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos con pasta sin huevo</p> <p>Tofu salteado con soja</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras y taquitos de magro sin huevo</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tofu salteado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal con pasta sin huevo</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Panini de jamón york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tofu a las finas hierbas</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin huevo con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin huevo)</p> <p>Pizza casera de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tofu salteado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno sin alérgenos</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin huevo</p> <p>Panini de pisto</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Pasta sin huevo a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta permitida / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta permitida / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR":
VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Postre de soja con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de jamón york sin alérgenos (sin queso)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate (sin queso)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno sin alérgenos</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero sin alérgenos</p> <p>Panini de pisto</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana (sin queso)</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras con pasta sin alérgenos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras y taquitos de magro</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras con pasta sin alérgenos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal sin alérgenos con pasta sin alérgenos</p> <p>Pollo al horno con verduras</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Patata asada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin alérgenos con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa sin alérgenos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Sopa sin alérgenos con pasta sin alérgenos</p> <p>Panini sin gluten de queso y tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Sopa sin alérgenos con pasta sin alérgenos</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Pasta sin alérgenos a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Guiso de patata y verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Pescado sin alérgenos a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Pescado sin alérgenos en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Pescado sin alérgenos al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de puchero</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Pescado sin alérgenos a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con coliflor</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Verduras al curry con soja texturizada</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>	<p>14</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Verduras al curry con cous cous</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de verduras con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo