

LUNES DILLUNS		MARTES DIMARTS		MIÉRCOLES DIMECRES		JUEVES DIJOUS		VIERNES DIVENDRES	
27		28		29		30		01	
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.						ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC		FESTIVO/FESTIU	
04		05		06		07		08	
Guiso de lentejas eco <i>Olla de llentilles eco</i> Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) <i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de <i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i> Salmón al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819		Arroz meloso de champiñones <i>Arròs melós de xampinyons</i> Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83		Crema de zanahoria con tostones caseros <i>Crema de carlota amb tostons</i> Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al <i>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</i> Patatas dado <i>Creilles dau</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101		Potaje de garbanzos con chorizo <i>Olla de cigrons amb xoriçó</i> Tortilla de patata <i>Truita de creilla</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774	
11		12		13		14		JORNADA DEL HORTICULTOR/JORNADA DEL HORTOLÀ	
Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i> Muslo de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</i> Tomate con hierbas provenzales <i>Tomaca amb herbes provenzals</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 633,354 prot (g): 30,69 lip (g): 28,676 hc (g): 58,831		Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas gajo al horno <i>Creilles lluna al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746		Guiso de patata y verdura <i>Guisat de creilla i verdura</i> Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686		Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn amb cigrons</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537		Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata <i>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</i> Tortilla francesa con loncha de queso <i>Truita francesa amb formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517	
18		DEGUSTACIÓN BRASIL/DEGUSTACIÓ BRASIL		20		21		22	
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros <i>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</i> Goulash de magro en salsa <i>Goulash de porc en salsa</i> Patata panadera al horno <i>Creilla panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949		Macarrones integrales a la boloñesa <i>Macarrons integrals a la bolonyesa</i> Bacaladilla al horno con salsa mery <i>Bacaladilla al forn en salsa mery</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i> Yogur natural con macedonia tropical y pan <i>logurt natural amb macedònia tropical i Pa</i> Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922		Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) <i>Favada vegetal (fesols amb verdures)</i> Tortilla de patata <i>Truita de creilla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666		Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242		Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) <i>Bollit valencia (creilla, bajoqueta, carlota i ceba)</i> Pollo frito con empanado casero <i>Pollastre fregit amb empanat casolà</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319	
25		26		27		28		JORNADA MEXICANA	
Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles, verdura i vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912		Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i> Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria <i>Olla de creilla, cigrons, col, carlota</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827		Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075		Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254		Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) <i>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</i> Quesadilla de pollo y queso <i>"Quesadilla" de pollastre i formatge</i> Nachos <i>Natxos</i> Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan <i>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i Pa</i> Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751	

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 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...



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

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.