

| LUNES DILLUNS | MARTÉS DIMARTS | MIÉRCOLES DIMECRES | JUEVES DIJOUS | VIERNES DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| <p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p><i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p><i>Truita francesa amb formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p> | <p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p><i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p><i>Salmó al forn amb anet</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p> | <p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p><i>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Longanizas al horno</p> <p><i>Llonganisses al forn</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p> | <p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p><i>Pollastre sofregit a l'all</i></p> <p>Patata panadera al horno</p> <p><i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p> | <p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p> |
| <p>08</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p><i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p> | <p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p><i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado</p> <p><i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p> | <p>10</p> <p>Arroz al horno</p> <p><i>Arròs al forn</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p> | <p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p><i>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada</i></p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p><i>Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p> | <p>12</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p><i>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</i></p> <p>Patatas dado al horno</p> <p><i>Creïlles dau al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p> |
| DEGUSTACIÓN/DEGUSTACIÓ ARGENTINA | | | | |
| <p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p><i>Llentilles ecològiques amb xoriç</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533</p> | <p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p><i>Guisat de creïlla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Carne a la milanesa</p> <p>Carn a la milanesa</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p> | <p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p><i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i></p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p><i>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p> | <p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p> |
| <p>22</p> | <p>23</p> <p></p> | <p>24</p> <p></p> | <p>25</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> <p></p> | <p>26</p> <p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA</p> |
| <p>29</p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | <p>30</p> | <p>01</p> <p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger) depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p> | <p>02</p> | <p>03</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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

