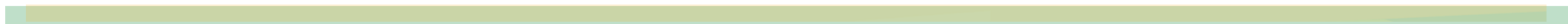


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Espaguetis gratinados</p> <p>San jacobó</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</p>	<p>Arroz meloso de verduras</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 513,857 prot (g): 20,791 lip (g): 11,542 hc (g): 79,438</p>
12	13	14	<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de pavo)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Escalopines de pollo</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 620,897 prot (g): 37,505 lip (g): 17,939 hc (g): 74,704</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>	<p>Festivo</p>	
19	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>	21		
<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>		<p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</p>	22	23
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza con tostones caseros</p> <p>Alitas de pollo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>Espaguetis eco a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Chips de boniato</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A 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.

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 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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

