

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>Macarrones gratinados</p> <p>Pechuga de pollo empanada con brócoli</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Longanizas con patata dado</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz meloso de costilla y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana con zanahoria baby</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada / pan integral de masa madre</p>
<p>12</p> <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 / pan</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española y gnocchis (inf: patata dado)</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Yogur / pan</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata con salteado campestre</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</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 de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>16</p> <p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) con repollo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada / pan integral de masa madre</p>
<p>PLATO ELEGIDO POR 2º PRIMARIA</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa completa con bacon, queso y patatas</p> <p>Ensalada de tomate y lechuga</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno con zanahoria rodaja</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y mozzarella</p> <p>Yogur / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala con cuscús</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</p>	<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>PLATO ELEGIDO POR 1º PRIMARIA</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Tortilla francesa con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Macedonia de frutas / pan integral de masa madre</p>
<p>26</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 / pan</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis eco a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere con chips de boniato</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogur / pan</p>	<p>28</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada / pan integral</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza con arroz pilaf</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Delicias de pescado crujientes con judías verdes</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</p> <p>Fruta de temporada / pan integral de masa madre</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</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 "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.

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...



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