

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i> Taqüets de magro en salsa de naranja <i>Taquets de magre en salsa de taronja</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Arroz meloso de costillas y coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i> Rape en salsa de tomate <i>Rap en salsa de tomaca</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Crema de legumbres y hortalizas <i>Crema de llegums i hortalisses</i> Revuelto de huevo, patata y bacon <i>Remenat d'ou, creïlla i bacon</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan <i>logurt natural amp topping de cacau en pols i Pa</i> Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Sopa de verduras con garbanzos y fideos <i>Sopa de verdures amb cigrons i fideus</i> Pollo tikka masala <i>Pollastre tikka masala</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: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón <i>Macarrons integrals en salsa de nata amb salmó</i> Fajitas con boloñesa vegetal <i>Fajitas de bolonyesa vegetal</i> Ensalada de tomate y orégano <i>Amanida de tomaca i orenga</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLAS/JORNADA DE FALLES	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Espaguetis integrales gratinados <i>Espaguetis integrals gratinats</i> Merluza en salsa verde <i>Lluç amb salsa verda</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: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	 <i>Paella valenciana</i> <i>Paella valenciana</i> Picos con hummus de garrofón <i>Bastonets de pa amb hummus de garrofó</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Coca en llanda y pan <i>Coca de llanda i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Potaje de garbanzos <i>Potatge de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</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: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</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: 506,606 prot (g): 25,873 lip (g): 26,008 hc (g): 80,84	Garbanzos estofados <i>Cigrons estofats</i> Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 730,801 prot (g): 28,304 lip (g): 31,144 hc (g): 88,100	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU	FESTIVO/FESTIU
23	24	JORNADA TAILANDIA/JORNADA TAILÀNDIA	26	27
Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Milhojas de soja texturizada con tomate casero <i>Milfulles de soja texturitzada amb tomaca casolà</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: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	 Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Pan de gamba <i>Pa de gamba</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133	Espaguetis integrales boloñesa <i>Espaguetis integrals a la bolonyesa</i> Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</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: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i> Tortilla de calabacín <i>Truita de carabasseta</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: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre / 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral / Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!  	
Coditos con salsa de calabaza y queso <i>Galets amb salsa de carabassa i formatge</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: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Sopa de cocido <i>Sopa de putxero</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre cruixent casolà</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MON PLÉ DE SABORS" VIATJAREM A : TAILANDIA		

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 jugio 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