

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata y verdura Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras, patatas y garbanzos Tofu salteado con verduras Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Panini de verduras con mozzarella Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	Guiso de patata y verdura Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN DE JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Tosta de verduras Zanahoria salteada Postre especial y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan	Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral. o pan integral de masa madre, y como mínimo 2 veces pan integral.

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA



Jornada Internacional



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 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...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado

 Fruta	  lácteo
---	--