

| LUNES DILLUNS | MARTES DIMARTS | MIÉRCOLES DIMECRES | JUEVES DIJOUS | VIERNES DIVENDRES | |
|--|--|--|---|---|---|
| 02 Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i> Taquitos 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 | 03 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 | 04 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 logrut natural amp topping de cacao en pols i Pa Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586 | 05 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 | 06 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 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 | 10 Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carbasseta 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 | 11 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 | JORNADA DE FALLOS/JORNADA DE FALLES Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Picos con hummus de garrofón <i>Bastonets de pa amb hummus de garrofé</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 | | |
| 16 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: 506,895 prot (g): 25,873 lip (g): 26,008 hc (g): 69,874 | 17 Garbanzos estofados <i>Cigrons estofats</i> Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carbasseta</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: 739,891 prot (g): 39,304 lip (g): 31,144 hc (g): 88,100 | 18 Arroz caldoso de pescado <i>Arròs caldos de peix</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</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: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641 | FESTIVO/FESTIU | | |
| 23 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 | 24 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 | JORNADA TAILANDIA/JORNADA TAILÀNDIA 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 | 26 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 | 27 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i> Tortilla de calabacín <i>Truita de carbasseta</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 Coditos con salsa de calabaza y queso <i>Galets amb salsa de carbassa 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 | 31 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 MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA ESTE MES, EN EL PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABORS" VIATJAREM A : TAILÀNDIA | | | * 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! | | | | | |

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

carne



Para cenar puede ser...

carne



Pescado

Huevo



carne

Verdura



Huevo

carne



Huevo

Huevo



Pescado

Fruta



lácteo