

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h1>FESTIVO</h1>
04	05	06	07	08
Arroz meloso de champiñones Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b> Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b>	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en tempura Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Pasta integral salteada con verduras Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b> <b>Quesadilla de pollo y queso</b> <b>Nachos</b> <b>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</b>

# 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...

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



