

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p> <p><b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> <p><small>Pegar contenido</small></p>		<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz con magro y coliflor</p> <p>Rape a la napolitana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p>	<p>Fideuá vegetal</p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Crema de calabacín y tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de jamón york</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	
19	20	21	22	23
<p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p>	<p><b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p><b>Pollo tikka masala</b></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> <p><small>Pegar contenido</small></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Arroz al horno</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Sopa de puchero</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>
02	03	04	05	06
<p>* 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>		<p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</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.

## 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...



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



Pescado



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo