

| LUNES                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                                                                                          | 06                                                                                                                                     | 07                                                                                                                                                                                    | 08                                                                                                                                                    | 09                                                                                                                                                          |
| <p>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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 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>Rollitos de primavera</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>                                     |
| <p><b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> | <p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela / pan</p>        | <p>14</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>15</p> <p>Crema de calabacín y tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>                   | <p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> |
| <p>19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>                                   | <p>20</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> | <p><b>DEGUSTACIÓN INDIA</b></p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Verduras al curry con cous cous</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> | <p>22</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> | <p>23</p> <p>Sopa de verduras con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p> |
| <p>26</p> <p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>               | <p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>              | <p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>                                | <p>29</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Delicias de pescado crujientes</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>         | <p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>                             |
| <p>02</p>                                                                                                                                                   | <p>03</p>                                                                                                                              | <p>04</p>                                                                                                                                                                             | <p>05</p>                                                                                                                                             | <p>06</p> <p>El menú puede variar por circunstancias de producción.</p>                                                                                     |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>          |                                                                                                                                        | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO<br/>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :<br/>VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</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



Huevo



Pescado



Legumbres



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo