

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>Hummus de garbanzos con picos</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>
12	13	14	15	16
<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Verduras al curry con soja texturizada</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>Yogur natural con canela / pan</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>Rollitos de primavera</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada / pan</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>
19	20	21	22	23
<p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Macarrones eco con boloñesa vegetal</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</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>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada / pan</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>
26	27	28	29	30
<p>Crema de legumbres con tostones caseros</p> <p>Rollitos de primavera</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 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>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada / pan</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</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.</p> <p>* 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 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



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo