

| LUNES   DILLUNS   | MARTES   DIMARTS   | MIÉRCOLES   DIMECRES   | JUEVES   DIJOUS  | VIERNES   DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
| <p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br/><i>Llenties ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso<br/><i>Truita francesa amb formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p> | <p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br/><i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo<br/><i>Salmó al forn amb anet</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br/><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p> | <p>03</p> <p>Ensaladilla rusa<br/><i>Ensalada russa</i></p> <p>Longanizas al horno<br/><i>Longanisses al forn</i></p> <p>Pisto de verduras<br/><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 815,317 prot (g): 25,328 lip (g): 53,417 hc (g): 55,115</p>  | <p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br/><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Pollo al ajiillo<br/><i>Pollastre a l'allet</i></p> <p>Patata nanadera al horno<br/><i>Creïlla nanadera al forn</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 566,34 prot (g): 27,085 lip (g): 19,27 hc (g): 67,097</p>                                       | <p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br/><i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos<br/><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espinacas<br/><i>Amanida d'encisam, carlota i esnàrrecs</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>     |
| <p>08</p> <p>Fideua de pescado<br/><i>Fideuà de peix</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br/><i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br/><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 605,686 prot (g): 27,199 lip (g): 14,668 hc (g): 88,282</p>                   | <p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br/><i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i></p> <p>Revuelto de huevo<br/><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado<br/><i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>  | <p>10</p> <p>Arroz con costillas<br/><i>Arròs amb costella</i></p> <p>Albondigas de bacalao<br/><i>Mandonguilles de bacallà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br/><i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 609,849 prot (g): 19,551 lip (g): 17,662 hc (g): 98,407</p>  | <p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de<br/><i>Llenties ecològiques estofades amb verdures de</i></p> <p>Panini de atún<br/><i>Panini de tonyina</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br/><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>                          | <p>12</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones<br/><i>Crema de verdures de temporada amb tostons</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al<br/><i>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</i></p> <p>Patatas dado al horno<br/><i>Creïlles dau al forn</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p> |
| <p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo<br/><i>Llenties ecològiques amb xoriç</i></p> <p>Tortilla de patata<br/><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533</p>  | <p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura<br/><i>Guisat de creïlla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br/><i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br/><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>            | <p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br/><i>Crema de verdures de temporada amb tostons caseros</i></p> <p>Magro de cerdo con tomate<br/><i>Magra de porc amb tomàquet</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br/><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 510,056 prot (g): 25,495 lip (g): 18,249 hc (g): 56,863</p>   | <p>18</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)<br/><i>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de</i></p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br/><i>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</i></p> <p>Brócoli salteado<br/><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 501,037 prot (g): 24,724 lip (g): 12,48 hc (g): 67,345</p> | <p>19</p> <p>Paella valenciana<br/><i>Paella valenciana</i></p> <p>Happy combo (croquetas, varitas de merluza)<br/><i>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</i></p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 444,774 prot (g): 11,243 lip (g): 8,575 hc (g): 78,63</p>   |
| <p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo<br/><i>Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olives, tonyina i ou</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno<br/><i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas fritas<br/><i>Creïlles fregides</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302</p> | <p>23</p> <p><b>BONES VACANCES</b></p>   | <p>24</p> <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>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>* Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p> | <p>25</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)<br/><i>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de</i></p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br/><i>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</i></p> <p>Brócoli salteado<br/><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 501,037 prot (g): 24,724 lip (g): 12,48 hc (g): 67,345</p> | <p>26</p> <p>Paella valenciana<br/><i>Paella valenciana</i></p> <p>Happy combo (croquetas, varitas de merluza)<br/><i>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</i></p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruita de temporada y pan<br/><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 444,774 prot (g): 11,243 lip (g): 8,575 hc (g): 78,63</p>   |
| <p>29</p>   | <p>30</p>  | <p>01</p>  | <p>02</p>  | <p>03</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 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...

Para cenar puede ser...

|             |   |                     |
|-------------|---|---------------------|
| Verdura     | > | Pasta/Arroz         |
| Pasta/Arroz | > | Verdura             |
| Legumbres   | > | Verdura Pasta/Arroz |

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

|           |   |               |
|-----------|---|---------------|
| Huevo     | > | Carne Pasa    |
| Pasa      | > | Huevo Carne   |
| Legumbres | > | Verdura Huevo |
| Carne     | > | Huevo Pasa    |
| Fruta     | o | lácteo        |

