

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada / pan
08	09	10	11	12
 <b>Festivo</b>	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas / pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan	 <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan</b>	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan	Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan
22	23	24	25	26
<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b> Hervido valenciano de judía verde Hamburguesa mixta a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan integral de masa madre				
29	30	31	01	02
* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	 Jornada internacional	

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida  
més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits  
saludables per a tota la vida.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir  
cura del planeta amb cada mos.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,  
respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el  
nostre moment per riure i descobrir junts.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

  
Si a l'escola el primer plat  
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot  
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

  
Si a l'escola el segon plat  
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti

