

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Entremeses</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 719,525 prot (g): 29,72 lip (g): 31,377 hc (g): 78,003</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p>Contramusto de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 569,942 prot (g): 19,033 lip (g): 19,043 hc (g): 78,367</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Longanizas</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Dorayaki y pan</p> <p>Kcal: 835,273 prot (g): 30,627 lip (g): 39,62 hc (g): 82,967</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</p> <p>Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan</p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!





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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo