

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Taquitos de magro en salsa española</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 579,515 prot (g): 33,275 lip (g): 19,69 hc (g): 62,706</p>	<p>03</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 549,456 prot (g): 25,05 lip (g): 13,235 hc (g): 79,821</p>	<p>04</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 733,774 prot (g): 38,137 lip (g): 34,161 hc (g): 63,957</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 637,921 prot (g): 32,643 lip (g): 23,245 hc (g): 69,95</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 596,649 prot (g): 23,197 lip (g): 14,157 hc (g): 90,713</p>
<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,941 prot (g): 26,397 lip (g): 27,277 hc (g): 91,845</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 561,794 prot (g): 25,099 lip (g): 16,816 hc (g): 73,759</p>	<p>JORNADA DE FALLAS</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Jamón york y queso en lonchas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,376 prot (g): 28,796 lip (g): 24,136 hc (g): 72,064</p>
<p>16</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 721,842 prot (g): 18,766 lip (g): 25,489 hc (g): 101,632</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 729,891 prot (g): 38,394 lip (g): 31,144 hc (g): 68,109</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>
<p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,845 prot (g): 38,078 lip (g): 21,431 hc (g): 78,28</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>25</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 768,545 prot (g): 38,957 lip (g): 37,413 hc (g): 60,517</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</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: 503,322 prot (g): 26,123 lip (g): 12,85 hc (g): 66,125</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>
<p>30</p> <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 606,497 prot (g): 28,299 lip (g): 18,608 hc (g): 77,766</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		



¡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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

