

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 664,487 prot (g): 34,743 lip (g): 27,362 hc (g): 64,842	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral Kcal: 568,206 prot (g): 31,135 lip (g): 13,306 hc (g): 76,909	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan Kcal: 780,944 prot (g): 31,915 lip (g): 29,592 hc (g): 94,483
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral Kcal: 611,493 prot (g): 24,949 lip (g): 24,007 hc (g): 64,866	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Coca en llanda y pan Kcal: 875,162 prot (g): 20,129 lip (g): 27,027 hc (g): 135,934	FESTIVO Jornada 9 d' Octubre	FESTIVO
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Varitas de merluza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 648,192 prot (g): 18,924 lip (g): 23,537 hc (g): 85,779	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral Kcal: 629,619 prot (g): 23,446 lip (g): 21,855 hc (g): 81,476	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan Kcal: 578,474 prot (g): 34,921 lip (g): 20,445 hc (g): 61,744	Lentejas a la mediterránea Croque-monsieur Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 752,275 prot (g): 30,525 lip (g): 20,442 hc (g): 105,637	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre Kcal: 579,404 prot (g): 21,385 lip (g): 18,309 hc (g): 76,787
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 657,505 prot (g): 30,541 lip (g): 24,623 hc (g): 72,989	 ¡hoy eliges tu! coditos carbonara o napolitana Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 574,331 prot (g): 23,722 lip (g): 19,195 hc (g): 73,523	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 716,628 prot (g): 29,194 lip (g): 19,307 hc (g): 96,175	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan Kcal: 577,245 prot (g): 37,157 lip (g): 24,157 hc (g): 50,343	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,735 prot (g): 32,956 lip (g): 19,578 hc (g): 68,94
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 616,879 prot (g): 21,941 lip (g): 28,408 hc (g): 62,427	Sopa de cocido Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 470,409 prot (g): 19,922 lip (g): 10,452 hc (g): 70,99	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral Kcal: 728,171 prot (g): 25,295 lip (g): 31,035 hc (g): 83,064	Alubias estofadas con verduras Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 795,976 prot (g): 28,975 lip (g): 21,775 hc (g): 111,139	Espaguetis eco en salsa de calabaza Croquetas y nuggets de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan Kcal: 697,547 prot (g): 20,583 lip (g): 31,372 hc (g): 82,058

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 cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

 Vegetaria	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Vegetaria
 Legumbres	>	 Vegetaria
		 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 Vegetaria
 Pescado	>	 Huevo
 Legumbres	>	 Vegetaria
 Pescado	>	 Huevo

 Fruta

 Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Macarrones blancos con atún Abadejo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
06	07	08	09	10
Espaguetis en blanco Limanda al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de jamón york - Yogur natural y pan		Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Crema de patata Merluza al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Huevos duros - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Pollo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Hamburguesa de ave a la plancha - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten	Coditos en blanco Salmón al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Tosta de jamón serrano - Yogur natural y pan sin gluten	Crema de patata Magro en salsa de manzana - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Panini de atún sense formatge - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Tosta de jamón york - Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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...	 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  Pescado
 Pescado	 Huevo  Carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 Carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteo

<p><u>1 R de fruta corresponde a:</u></p> <p>-50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña - 200g de fresas, melón, sandía</p>		<p><u>MIÉRCOLES 01</u></p> <p>Sopa de puchero con fideos (150g pasta 3R) Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R) Pan integral de masa madre (20g pan-1R)</p>	<p><u>JUEVES 02</u></p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal (150g pasta- 3R) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada (1R) Pan integral (20g pan -1R)</p>	<p><u>VIERNES 03</u></p> <p>Arroz rossejat (120g arroz- 3R) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur (1,5R) Pan (10g pan -0,5R)</p>
<p><u>LUNES 06</u></p> <p>Espaguetis ECO a la napolitana (150g pasta -3R) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)</p>	<p><u>MARTES 07</u></p> <p>Fabada vegetal (100g alubias -2R) Tortilla de patata (50g patata- 1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan integral (1R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES 08</u></p> <p>Arroz del senyoret (80g arroz- 2R) Tosta de samfaina (50g pan- 2,5R) Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur natural (0,5R)</p>	<p>FESTIVO</p>	<p><u>VIERNES 10</u></p> <p>Crema de legumbres ECO y hortalizas de temporada (100g legumbres-2R +50g patata-1R) Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan integral de masa madre (20g -1R)</p>
<p><u>LUNES 13</u></p> <p>Guiso de patatas, verduras y ternera (100g patata-2R) Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (1R) Pan integral (40g pan-2R)</p>	<p><u>MARTES 14</u></p> <p>Paella valenciana (120g arroz-3R) Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada (1R) Pan integral (40g pan-2R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES 15</u></p> <p>Sopa de fideos con garbanzos (100g pasta-2R + 50g garbanzos-1R) Pollo al horno Champiñones salteados Yogur (1,5R) Pan (10g-0,5R)</p>	<p><u>JUEVES 16</u></p> <p>Lentejas a la mediterránea (150g lentejas-3R) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><u>VIERNES 17</u></p> <p>Fideos a la cazuela (75g pasta-1,5R) Tosta con hummus de garbanzos (40g pan-2R +50g hummus-0,5R) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R)</p>
<p><u>LUNES 20</u></p> <p>Lentejas de la huerta (100g lentejas - 2R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)</p>	<p><u>MARTES 21</u></p> <p>Coditos napolitana (150g pasta-3R) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES 22</u></p> <p>Arroz a la cubana (80g arroz-2R) Guisantes salteados con jamón serrano (100g guisantes-2R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R)</p>	<p><u>JUEVES 23</u></p> <p>Crema de calabacín (150g calabacín - 0,5R +100g patata-2R) Magro al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural (0,5R) Pan (40g pan-2R)</p>	<p><u>VIERNES 24</u></p> <p>Sopa marinera (100g pasta-2R) Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno (50g -1R) Fruta de temporada (1R) Pan integral (20g pan-1R)</p>
<p><u>LUNES 27</u></p> <p>Hervido valenciano de judías verdes (100g patata-2R + 125g judía verde (0,5R) Longanizas Zanahoria salteada (100g zanahoria- 0,5R) Fruta de temporada (1R) Pan integral de masa madre (20g pan-1R)</p>	<p><u>MARTES 28</u></p> <p>Sopa de cocido (75g pasta-1,5R) Fajitas con boloñesa vegetal (1ud-40g-2R -50g soja-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (1R)</p>	<p><u>MIÉRCOLES 29</u></p> <p>Arroz al horno con garbanzos (120g arroz-3R) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R) Pan integral (20g pan-1R)</p>	<p><u>JUEVES 30</u></p> <p>Alubias estofadas con verduras (100g alubias-2R) Tosta (40g pan-2R) de atún, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R)</p>	<p><u>VIERNES 31</u></p> <p>Espaguetis ECO en salsa de calabaza (150g pasta- 3R) Pescado al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural (0,5R) Pan (30g pan-1,5R)</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur natural y pan sin gluten		Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Pan sin gluten y pan integral	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur natural y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	Sopa marinera Contramusto de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	- Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	- Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	- Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan sin gluten		Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Pizza sin gluten de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



 Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con pasta sin huevo Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 Lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	- Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún sense formatge Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre de soja y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo