

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella  Lechuga y tomate  Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis  Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> <b>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</b> <b>Pollo tikka masala</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha  Patatas fritas  Fruta de temporada y pan	 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan	Macarrones ecológicos con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA 		

# 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...	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