

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz al horno	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Taquitos de magro en salsa de naranja	Rape en salsa de tomate	Tortilla de patata y bacon	Pollo tikka masala	Fajitas con boloñesa vegetal
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Kcal: 659,617 prot (g): 28,375 lip (g): 22,273 hc (g): 83,535	Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis integrales gratinados	Paella valenciana	Potaje de garbanzos
Tortilla francesa	Longanizas	Merluza en salsa verde	Entremeses	Tortilla de patata
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Coca en llanda y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
				Croquetas de bacalao
				Brócoli salteado
				Fruta de temporada y pan
				Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones integrales boloñesa	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Hamburguesa mixta al horno	Pollo al horno	Limanda a la meniere	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas	Pan de gamba	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Kcal: 702,37 prot (g): 37,211 lip (g): 23,345 hc (g): 79,528	Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798	Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA	* 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.	
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de cocido		¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	
Merluza en salsa de pesto	Pollo crujiente casero			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			
Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578			

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



Fruta



Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato													Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	APO	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde													14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1												14
			Guarnición	Champiñones salteados													
		Martes	Primero	Arroz al horno		2							9				14
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													9
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas													14
			Segundo	Tortilla de patata y bacon	1	2	3						9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2											9
	01/12/2025		Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12	14
			Segundo														
			Segundo	Pollo tikka masala		2											
			Guarnición														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con queso	1	2	3	4					9		11		
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12	14
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de tomate y orégano													14
			Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1												14
			Segundo	Tortilla francesa			3										
		Martes	Guarnición	Maíz salteado													
			Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1												14
			Segundo	Longanizas		2							9				14
			Guarnición	Patata panadera al horno													14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2							9		11	12	
			Segundo	Merluza en salsa verde				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3										14
		Jueves	Primero	Paella valenciana													
			Segundo	Entremeses	1	2	3						9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos													14
			Segundo	Tortilla de patata			3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1												14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza									9		11		14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana													14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados													14
			Segundo			2											
			Segundo			2											
			Segundo				3										
			Segundo														14
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Brócoli salteado	1								9				
			Primero	Arroz a banda													
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate casero	1	2	3					8	9	10	11	12	14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4									14
			Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1												14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9				
		Miércoles	Guarnición	Patatas fritas													
			Primero	Garbanzos con verduras													14
			Segundo	Pollo al horno													
		Jueves	Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10			
			Primero	Macarrones integrales boloñesa	1	2	3						9				
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9				
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14
			Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1												14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3										
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14
			Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12	
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8					
		Martes	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana													14
			Primero	Sopa de cocido	1								9		11		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14
			Segundo														
			Guarnición														
		Jueves	Primero														
			Segundo														
			Guarnición														
	Viernes	Primero															
			Segundo														
			Guarnición														
			Primero														
			Segundo														
			Guarnición														

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.