

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz meloso de costillas y coliflor	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	Revuelto de huevo, 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: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	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	13	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis integrales gratinados	Potaje de garbanzos	
Tortilla francesa	Longanizas	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata	
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada 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: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136	
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Garbanzos estofados	Arroz caldoso de pescado	Macarrones integrales a la napolitana	
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Tortilla francesa	Croquetas de bacalao	
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Brócoli salteado	
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	
Kcal: 596,995 prot (g): 25,833 lip (g): 26,099 hc (g): 60,84	Kcal: 729,891 prot (g): 38,394 lip (g): 31,144 hc (g): 68,109	Kcal: 542,703 prot (g): 20,636 lip (g): 15,737 hc (g): 81,923	Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721	
23	24	26		27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros	Fabada vegetal		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Hamburguesa mixta al horno	Pollo al horno		Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas	Pan de gamba		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
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: 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	21		
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de cocido	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA		
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			
* 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.				
¡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

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4										14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	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		14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
	Semana 3	Lunes	Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2					7		9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
			Viernes	Potaje de garbanzos														14
		Viernes	Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
			Viernes	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza														14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Garbanzos estofados		2												14
			Segundo			2												
			Guarnición				3	4	5	6								14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda	1								9					14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				6						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Jueves	Primero		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.														
		Segundo																
		Guarnición																
	Viernes	Primero																
		Segundo																
		Guarnición																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.