

Menú Basal

Diciembre 2025

| LUNES DILLUNS | MARTES DIMARTS | MIÉRCOLES DIMECRES | JUEVES DIJOUS | VIERNES DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| 01 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Tosta de queso cremoso con orégano <i>Pa torrat amb formatge cremós amb orègano</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 02 Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i> Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 03 Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 04 Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons crujents</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 05 Potaje de garbanzos a la mediterránea <i>Potatge de cigrons a la mediterrànea</i> Delicias de pescado crujientes <i>Delicies de peix crujents</i> Chips de boniato <i>Xips de moniato</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> |
| 08 Festivo/ Festiu | 09 Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 10 Sopa de fideos con garbanzos <i>Sopa de fideus amb cigrons</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Maíz salteado <i>Dacsà saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | DEGUSTACIÓN SUECIA/DEGUSTACIÓ SUÈCIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas con tomate <i>Mandonguilles amb tomaca</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 12 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent</i> Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i> |
| 15  Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | DEGUSTACIÓN BÉLGICA/DEGUSTACIÓ BÈLGICA  Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons cassolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Porc al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa</i> Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan <i>Yogurt natural amb fideus de xocolate i Pa</i> | 17 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 18 Sopa marinera <i>Sopa marinera</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llíma i romer</i> Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> | 19 Coditos a la carbonara <i>Galets a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruit de temporada i Pa</i> |
| MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD/MENÚ ESPECIAL DE NADAL  Sopa de navidad <i>Sopa Nadalena</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i> Bizcocho de chocolate y pan <i>Bescuit de xocolate i Pa</i> | 23  Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034 | 24 | 25 | 26 |
| * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral y pan integral de masa madre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare. | 30 | 31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA  | 01 ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA  | 02 |

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.



04 Juego

¡Aprender jugo 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 | > |  | Huevo |
|  | Legumbres | > |  | Verdura |
|  | 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 | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAHUCES | SULFITOS |
|-------|------------|------------|--|--|--------|-------|-------|--------|----------|------------|------------|-------------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de queso cremoso con orégano | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | 4 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Martes | Primero | Espaguetis eco a la napolitana | 1 | | 4 | | 5 | 6 | | 9 | | 11 | | | 14 | |
| | | | Segundo | Limanda a la meniere | 1 | | 4 | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Miércoles | Primero | Fabada vegetal | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | 01/12/2025 | Primero | Crema de calabaza con tostones caseros | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza | | 3 | | | | | | | 9 | 11 | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos a la mediterránea | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Delicias de pescado crujientes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Chips de boniato | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Varitas de merluza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Arroz a banda | | | | | 5 | 6 | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Sopa de fideos con garbanzos | 1 | | | | | | | | 9 | 11 | 12 | | | | 14 |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Albóndigas con tomate | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Primero | Fideos a la cazuela | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | Segundo | Picos con hummus de garbanzos | 1 | | | | | | | | 10 | 11 | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Lunes | Primero | Lentejas de la huerta | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Magro asado en salsa de naranja | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Arroz a la cubana | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Guisantes salteados con jamón serrano | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Sopa marinera | 1 | | | 4 | | | | | 9 | 11 | | | | | 14 |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo marinado al limón y ro | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Primero | Coditos a la carbonara | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 11 | | | | | 14 |
| | | Segundo | Salmón glaseado con salsa teriyaki | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Sopa de navidad | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | 11 | 12 | | | | 14 |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Fajitas con boloñesa vegetal | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Arroz al horno con garbanzos | | 2 | | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Alubias estofadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Pizza de atún, champiñones y queso | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Primero | Espaguetis eco en salsa de calabaza | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | |
| | | Segundo | Croquetas y nuggets de pescado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 |
| | | Segundo | Milhojas de mozzarella | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Guiso de garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Cinta de lomo con tomate | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Fogonero al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de queso | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Pollo crujiente casero | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Pan tostado con aceite y pimentón | 1 | | | | | | | | | | | | | | |