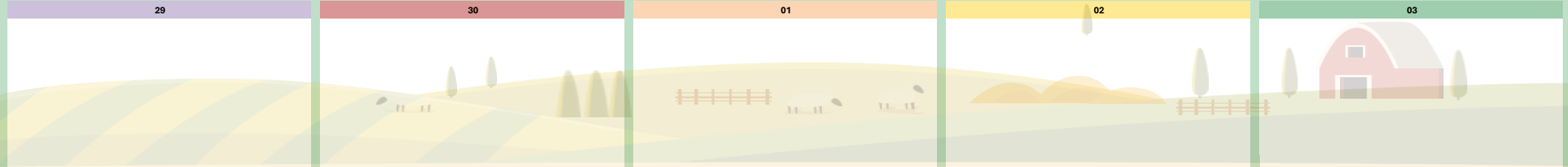
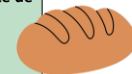


LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
<p><b>01</b></p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p><i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Truïta francesa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonvina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 538,067 prot (g): 28,408 lip (g): 16,705 hc (g): 67,781</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p><i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,864 hc (g): 66,264</p>	<p><b>03</b></p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p><i>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Cinta de lomo con tomate <i>Cinta de llomello amb salsa de tomaca</i></p> <p>Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i></p> <p>Yogur natural y pan <i>logurt natural i Pa</i></p> <p>Kcal: 561,381 prot (g): 36,536 lip (g): 23,135 hc (g): 48,011</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Pollo en salsa <i>Pollastre amb salsa</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 553,273 prot (g): 25,313 lip (g): 18,33 hc (g): 67,652</p>	<p><b>05</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Lluç amb salsa verda</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 660,062 prot (g): 24,932 lip (g): 13,189 hc (g): 105,214</p>
<p><b>08</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p><i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p><i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 592,969 prot (g): 24,92 lip (g): 15,911 hc (g): 83,004</p>	<p><b>09</b></p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p><i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz al horno</p> <p><i>Arròs al forn</i></p> <p>Abadejo al horno <i>Abadejo al forn</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Yogur natural y pan <i>logurt natural i Pa</i></p> <p>Kcal: 669,052 prot (g): 34,985 lip (g): 26,09 hc (g): 72,317</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p><i>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada</i></p> <p>Solomillo de cerdo salpimentado <i>Relom de porc amb sal i pebre</i></p> <p>Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Pizza artesana de atún, queso y orégano <i>Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 688,026 prot (g): 19,805 lip (g): 19,302 hc (g): 103,846</p>
<b>DEGUSTACIÓN /DEGUSTACIÓ ARGENTINA</b>				
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p><i>Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truïta de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 697,835 prot (g): 28,072 lip (g): 28,591 hc (g): 76,935</p>	<p><b>16</b></p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p><i>Guisat de creïlla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p><b>Carne a la milanesa</b> <b>Carn a la milanesa</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Yogur natural y pan <i>logurt natural i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,13 prot (g): 14,875 lip (g): 29,143 hc (g): 68,698</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p><i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i></p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) <i>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p><b>19</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 604,762 prot (g): 22,493 lip (g): 21,547 hc (g): 78,279</p>
<p><b>22</b></p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p><i>Amanida de macarrons integrals amb enciam, dacsa, carlota, olives, tonyina i ou</i></p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones <i>Cuixetes de pollastre amb salsa amb xampinyons</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruïta de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1060,797 prot (g): 59,781 lip (g): 41,321 hc (g): 107,332</p>	<p><b>23</b></p> <p></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Cada semana se servirá pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p> <p><b>* 1 vegada a la setmana se servirà yogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> <p><b>* Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</b></p> <p><b>* 1 vegada a la setmana se servirà logurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>	<p><b>25</b></p> <p></p>	<p><b>26</b></p> <p></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></p>

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A:



# 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 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...

	>	
	>	
	>	 

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	 
	>	 
	>	 
	>	 
	o	

# 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	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3								9					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros																
		Segundo	Pollo en salsa	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10				
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3												
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3							8	9	10	11		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1											9			
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
Guarnición		Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno																	
	Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																	
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1																
	Segundo	Solomillo de cerdo salpimentado																	
	Guarnición	Pisto de verduras																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1																
	Segundo	Pizza artesana de atún, queso y orégano	1	2	3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													
	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
		Segundo	Guisadito de patata y verdura																
	Martes	Primero	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3													
		Segundo	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1															
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2														
	Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1															
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4											
	Viernes	Primero	Paella valenciana																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4											
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones															
	Martes	Primero	Patata panadera al horno																
		Segundo																	
	Miércoles	Primero	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 està disponible cada dia en el menjador.																
		Segundo																	
	Jueves	Primero																	
		Segundo																	
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
Martes	Primero																		
	Segundo																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		