

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 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.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.            * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.</p>			<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p>	<h3>FESTIVO</h3>
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco	Arroz a la cubana	Crema de verduras y hortalizas	Potaje de garbanzos con chorizo	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)
Panini con boloñesa vegetal	Empanadillas de atún	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Tortilla de patata	Merluza al horno con eneldo
Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas dado	Ensalada variada	Brócoli salteado
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: 561,57 prot (g): 27,172 lip (g): 13,8 hc (g): 76,971	Kcal: 810,789 prot (g): 24,866 lip (g): 28,818 hc (g): 110,206	Kcal: 575,233 prot (g): 26,704 lip (g): 21,762 hc (g): 63,73	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819
11	12	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>  <b>Macarrones integrales salteados con espinacas y nata</b></p>		15
Vichyssoise con tostones caseros	Guiso de patata y verdura	Tortilla francesa con loncha de queso		Arroz al horno con garbanzos
Muslo de pollo en salsa de calabacín	Pan tostado con boloñesa vegetal	Ensalada variada		Abadejo en salsa de tomate
Tomate con hierbas provenzales	Ensalada variada	Ensalada variada		Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 482,534 prot (g): 19,056 lip (g): 13,304 hc (g): 67,773	Kcal: 482,534 prot (g): 19,056 lip (g): 13,304 hc (g): 67,773	Kcal: 630,09 prot (g): 26,937 lip (g): 24,983 hc (g): 75,682		Kcal: 631,485 prot (g): 24,528 lip (g): 21,261 hc (g): 82,674
18	19	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p>		22
Espaguetis integrales mar y tierra	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Paella valenciana		Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas
Bacaladilla al horno con salsa mery	Pollo frito con empanado casero	Picos con hummus de garbanzos		Goulash de magro en salsa
Ensalada variada	Pisto de verduras	Ensalada variada		Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con macedonia tropical y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 517,576 prot (g): 22,294 lip (g): 14,017 hc (g): 72,419	Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319	Kcal: 666,096 prot (g): 21,751 lip (g): 19,093 hc (g): 98,336		Kcal: 658,279 prot (g): 33,329 lip (g): 18,635 hc (g): 81,29
25	26	27	<p><b>JORNADA MEXICANA</b></p>	
Sopa de cocido con fideos integrales	Guiso de patata, verdura y ternera	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado	
Salteado de garbanzos con champiñones	Merluza en salsa de pesto	Tortilla francesa	Quesadilla de pollo y queso	
Ensalada variada	Ensalada variada	Maíz salteado	Nachos	
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur de plátano con virutas de chocolate puro y pan	
Kcal: 522,519 prot (g): 19,861 lip (g): 12,207 hc (g): 75,906	Kcal: 583,364 prot (g): 28,198 lip (g): 23,542 hc (g): 61,023	Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Kcal: 582,023 prot (g): 15,664 lip (g): 18,406 hc (g): 87,911	
			29	
			Crema de calabacín con tostones caseros	
			Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	
			Ensalada variada	
			Fruta de temporada y pan	

# 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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	PECADO	MELUSCOS	CANFACÉOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
			Guarnición																				
		Martes	Primero																				
			Segundo																				
	Miércoles	Primero																					
		Segundo				1	2	3						8	9	10				14			
	01/12/2025	Primero				1									9								
		Segundo																					
	Viernes	Primero																					
		Segundo																					
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																	
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1									8	9							
			Guarnición	Ensalada variada																		14	
			Martes	Primero	Arroz a la cubana				5														
				Segundo	Empanadillas de atún		1	2	3	4	5	6				9							15
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		14	
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2									9						14	
			Segundo	Tortilla de patata				3															
Viernes		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		1										9						14		
		Segundo	Merluza al horno con eneldo			2																	
Guarnición		Brocoli salteado				2																	
		Segundo	Ensalada variada																		14		
Semana 3		Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1									9								
			Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2																
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		14	
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
			Segundo	Pan tostado con boloñesa vegetal		1									8	9							
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales salteados con espinacas y nata		1	2									9							
			Segundo	<b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>		1	2	5															
	Guarnición	Ensalada variada																			14		
		Segundo	Ensalada variada																				
	Jueves	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1																		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9						14		
	Guarnición	Patatas gajo al horno																					
		Segundo	Ensalada variada			2									9								
	Viernes	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2																	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate							4													
	Guarnición	Ensalada variada																			14		
		Segundo	Ensalada variada																				
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales mar y tierra		1	2	5						8	9	10	11	12					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery						4													
			Guarnición	Ensalada variada																		14	
Martes		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																				
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2																	
Guarnición		Pisto de verduras																					
		Segundo	Paella valenciana																				
Miércoles		Primero	Picos con hummus de garbanzos		1	2								7	9	10							
		Segundo	Ensalada variada																		14		
Jueves		Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																				
		Segundo	Tortilla de patata				5																
Guarnición		Ensalada variada																			14		
		Segundo	Ensalada variada																				
Viernes		Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas																		14		
		Segundo	Goulash de magro en salsa																		14		
Guarnición		Patata panadera al horno																					
		Segundo	Patata panadera al horno																				
Semana 5		Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	5							9		11						
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones												9						14	
			Guarnición	Ensalada variada																		14	
	Martes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2			4					8									
	Guarnición	Ensalada variada																			14		
		Segundo	Ensalada variada																				
	Miércoles	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																		
		Segundo	Tortilla francesa				5																
	Guarnición	Maíz salteado																					
		Segundo	Maíz salteado																				
	Jueves	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado		1	2	5							8	9	10	11				14		
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso																				
	Guarnición	Nachos																					
		Segundo	Nachos																				
	Viernes	Primero	Nachos		1										9						14		
		Segundo	Nachos			2									9						14		
	Guarnición	Nachos																			14		
		Segundo	Nachos																				

Els al·lèrgens 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.