

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 588,41 prot (g): 31,219 lip (g): 20,89 hc (g): 68,106</p>	<p>02</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,068 prot (g): 15,012 lip (g): 12,443 hc (g): 103,621</p>	<p>03</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Limanda en salsa verde</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 515,072 prot (g): 24,998 lip (g): 13,119 hc (g): 68,817</p>	<p>04</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>
<p>08</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Abadejo en salsa de tomate</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,552 prot (g): 27,515 lip (g): 22,19 hc (g): 82,866</p>	<p>09</p> <p>Crema de alubias blancas y garbanzos eco</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 683,888 prot (g): 32,924 lip (g): 22,804 hc (g): 79,591</p>	<p>10</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 666,553 prot (g): 29,176 lip (g): 21,494 hc (g): 84,36</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 654,235 prot (g): 18,388 lip (g): 18,661 hc (g): 98,462</p>
<p>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo al estilo argentino</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 535,398 prot (g): 26,107 lip (g): 21,245 hc (g): 56,243</p>	<p>16</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>17</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,955 prot (g): 22,682 lip (g): 15,896 hc (g): 82,444</p>	<p>18</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 482,534 prot (g): 19,056 lip (g): 13,304 hc (g): 67,773</p>	<p>19</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 835,128 prot (g): 29,527 lip (g): 45,381 hc (g): 70,839</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1035,746 prot (g): 42,538 lip (g): 37,837 hc (g): 108,037</p>	<p>23</p>	<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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>* Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p> <p>* EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA PRODUCCIÓN</p>

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

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

carne

Huevo

Verdura

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

Pescado

carne

Huevo

Huevo

Pescado

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	ALTRAMICES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1																
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
			Guarnición	Ensalada variada																14	
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10							
			Guarnición	Ensalada variada																	14
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3							9							
			Segundo	Limanda en salsa verde				4													
			Guarnición	Ensalada variada																	14
	01/12/2025		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																	
			Segundo	Longanizas al horno		2									9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9							
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz al horno		2								9						14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4														
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Martes		Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco																14	
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																	
			Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3							9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11						14
			Guarnición	Ensalada variada																	14
	Jueves		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes		Primero	Guiso de patata y verdura																	
			Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3				7	8	9								14
			Guarnición	Ensalada variada																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9								
		Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2																
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9							
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4													
			Guarnición	Brócoli salteado																	
	Jueves		Primero	Paella valenciana																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Champiñones salteados																	
	Viernes		Primero	Guiso de patata y verdura																	
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8	9							
			Guarnición	Ensalada variada																	14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9						14	
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Ensalada variada																	14
Martes		Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4						9						14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas al horno																	14	
Miércoles		Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves		Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Viernes		Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes		Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles		Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
Jueves		Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Viernes		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.