

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p> | <p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p> | <p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p> | <p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p> | <p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p> | |
| <p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p> | <p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p> | <p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p> | <p>JORNADA DE FALLAS</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garrofón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p> | |
| <p>16</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 596,995 prot (g): 25,833 lip (g): 26,099 hc (g): 60,84</p> | <p>17</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 729,891 prot (g): 38,394 lip (g): 31,144 hc (g): 68,109</p> | <p>18</p> <p>FESTIVO</p> | <p>19</p> <p>FESTIVO</p> | <p>20</p> <p>FESTIVO</p> | |
| <p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p> | <p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p> | <p>JORNADA TAILANDIA</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan de gamba</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p> | <p>26</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798</p> | <p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p> | |
| <p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p> | <p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p> | <p>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</p> | <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | |
| <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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... | 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 |
|  Pescado |  Huevo  carne |
|  Legumbres |  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 | Alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|--|--|--|-----------|-------|-------|----------|----------|------------|-----------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESECADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACHUETES | 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 | | | | | | 9 | | 11 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | Segundo | Picos con hummus de garrofón | 1 | 2 | | | | | | | 7 | 9 | 10 | | | | | | |
| Jueves | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Potaje de garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras de temporada con tostor | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Garbanzos estofados | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Primero | Arroz a banda | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Milhojas de soja texturizada con tomate case | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 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 | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Espaguetis integrales boloñesa | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Limanda a la meniere | 1 | | | 4 | | | | | | | 9 | | | | | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Lentejas eco al estilo tradicional con verdura | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tortilla de calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Coditos con salsa de calabaza y queso | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | |
| | | Segundo | Merluza en salsa de pesto | | 2 | | 4 | | | | | | 6 | | | | | | 14 | |
| | | 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 | |
| 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. 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.

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