

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
30	31	MIÉRCOLES   DIMECRES <b>MENÚ DE PASCUA/PASQUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p><i>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, tonyina)</i></p> <p>Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn amb cigrons</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Coca en llanda y pan <i>Coca de llanda i Pa</i></p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<p><b>FESTIVO/FESTIU</b></p>	<p><b>FESTIVO/FESTIU</b></p>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO/FESTIU</b>	<b>FESTIVO/FESTIU</b>	<b>FESTIVO/FESTIU</b>	<b>FESTIVO/FESTIU</b>	<b>FESTIVO/FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO/FESTIU</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p><i>Espaguetis integrals al pomodoro (amb salsa de tomaca)</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</i></p> <p>Maiz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p><i>Llentilles amb verdures</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Lluç amb salsa verda</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlles</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>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p><i>Potatge de cigrons a la mediterrània</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero <i>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer</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>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p><i>Olla de llentilles amb verdures</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Yogur natural con canela y pan <i>logurt natural amb canella i Pa</i></p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Longanizas al horno <i>Llonganisses al forn</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creïlles panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU/EUA</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p><i>Arròs integral caldós de peix</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Truita francesa</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p><i>Guisat de creïlles i verdura</i></p> <p>Pollo sofrito al ajillo <i>Pollastre sofregit a l'all</i></p> <p>Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pa, formatge, tomaca, encisam)</b></p> <p>Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p><i>Sopa de putxero amb fideus</i></p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p><i>Olla de creïlles, cigrons, col, carlota</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>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR"</b></p> <p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A:</b></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 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...



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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
			Guarnición																				
	Martes	Primero		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>																		
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z		1	2	3								9		11	12			14		
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9								
		Guarnición					3																
	01/12/2025	Primero																					
			Segundo																				
			Guarnición																				
	Viernes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
Semana 2	Lunes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Martes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Miércoles	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
Semana 3	Lunes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals		1																		
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6													
		Guarnición	Maíz salteado																				
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																		
		Segundo	Merluza en salsa verde																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																			12	
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																				
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1																	9	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																		
		Segundo	Revuelto de huevo																			3	
		Guarnición	Champiñones salteados																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal		1	2	3															9	
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1																	4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																			3	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																				
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			7	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Brócoli salteado																				
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1																	9	
		Segundo	Longanizas al horno																			9	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado																		9		
		Segundo	Tortilla francesa																			3	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			9	
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																			11	
		Guarnición	Zanahoria salteada																				
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																				
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t		1	2	3															8	
		Guarnición	Patatas fritas																			9	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos																			9	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			11	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Viernes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					

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