

Menú Basal

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02	03	04	05	06	
Macarrones integrales en salsa de nata con salmón	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Crema de legumbres y hortalizas	Arroz meloso de costillas y coliflor	Hervido valenciano de judía verde	
Fajitas con boloñesa vegetal	Pollo tikka masala	Revuelto de huevo, patata y bacon	Rape en salsa de tomate	Taquitos de magro en salsa de naranja	
Ensalada de tomate y orégano	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Champiñones salteados	
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13	
Espaguetis integrales gratinados	Crema de calabacín con tostones caseros	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		Paella valenciana	Potaje de garbanzos
Merluza en salsa verde	Longanizas	Tortilla francesa		Picos con hummus de garrofón	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno	Maíz salteado		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan	
16	17	18	19	20	
Espaguetis integrales napolitana	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Croquetas de bacalao					
Brócoli salteado					
Fruta temporada y pan					
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27	
Espaguetis integrales boloñesa	Vichyssoise con tostones caseros	Fabada vegetal	Arroz a banda	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	
Limanda a la meniere	Hamburguesa mixta al horno	Pollo al horno	Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Tortilla de calabacín	
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Patatas fritas	Pan de gamba	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
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	
30	31	01	02	03	
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de cocido	* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. * Todas las semanas se servirá pan integral, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA	
Merluza en salsa de pesto	Pollo crujiente casero				
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan				



Jornada Internacional

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con espinacas	1	2	3	4					9		11			14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
		Martes	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
		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 mozzarella		2												
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1													14
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2												
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza								9			11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														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	Arroz a banda				4	5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate casero	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										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				8						
			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
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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