

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
05	06	07	08	09
<p>¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>	<p>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!</p>	<p>Espaguetis gratinados <i>Espaguetis gratinats</i></p> <p>Tosta de atún con tomate <i>Tosta de tonyina i tomaca</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <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: 639,832 prot (g): 21,275 lip (g): 14,391 hc (g): 102,38</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos <i>Sopa de verdures amb cigrons</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>Pollastre a l'allet</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</p>	<p>Arroz meloso de costillas i coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i></p> <p>Rape a la napolitana <i>Rap a la napolitana</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: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p>
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR/DEGUSTACIÓ COREA DEL SUD	
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas <i>Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses</i></p> <p>Panini de verduras con mozzarella <i>Panini de verdures amb mozzarella</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i></p> <p>Lomo de cerdo en salsa española <i>Llomello de porc en salsa espanyola</i></p> <p>Gnocchis <i>Gnocchis</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>	<p>Garbanzos con verduras <i>Cigrons amb verdures</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de crellia</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>Iogurt natural amb canella i Pa</i></p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>	<p><b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b> <b>BIBIMBAP (Arròs amb verdures i taquets de magre)</b></p> <p>Caballa en salsa de tomate <i>Cavalla amb salsa de tomàquet</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: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	
19	DEGUSTACIÓN INDIA/DEGUSTACIÓ ÍNDIA		22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones <i>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Crellia panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 638,064 prot (g): 20,53 lip (g): 20,808 hc (g): 69,664</p>	<p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llenties ECO a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p><b>Pollo tikka masala</b> <b>Pollastre tikka masala</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>		<p>Sopa de puchero con maravilla <i>Sopa de putxero amb meravilla</i></p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso <i>Pizza casolana de cigrons amb tomaca i formatge</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: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</p>	<p>Arroz rossejat <i>Arròs rossejat</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons cruixents</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i></p> <p>Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de crellia</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz a banda <i>Arròs a banda</i></p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki <i>Fajita amb soja texturizada i salsa teriyaki</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: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea <i>Potatge de cigrons a la mediterrània</i></p> <p>Contramuslo de pollo <i>Pollastre al forn</i></p> <p>Chips de boniato <i>Xips de moniato</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 688,135 prot (g): 33,348 lip (g): 28,473 hc (g): 68,89</p>
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre/* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral/Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>		
		<p>AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD E ÍNDIA</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 jugar 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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar	1	2												
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos	1								9			12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas i coliflor														
			Segundo	Rape a la napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1													
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6								14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	1								9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Pollo tikka masala									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12		14
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz rossejat		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1			4					9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Contramuslo de pollo														
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														