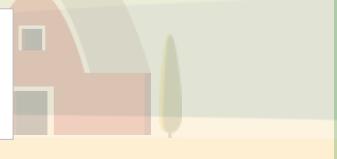


# Menú Basal

Enero/Gener 2026

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
05  <b>¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	06  <b>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!</b>	07  Espaguetis gratinados <i>Espaguetis gratinats</i> Tosta de atún con tomate <i>Tosta de tonyina i tomaca</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 639,832 prot (g): 21,275 lip (g): 14,391 hc (g): 102,38	08  Sopa de verduras y garbanzos <i>Sopa de verdures amb cigrons</i> Pollo al ajillo <i>Pollastre a l'allet</i> Maíz salteado <i>Dacsà saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	09  Arroz meloso de costillas i coliflor <i>Arròs melós de costelles i floricol</i> Rape a la napolitana <i>Rap a la napolitana</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185
12  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas <i>Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses</i> Panini de verduras con mozzarella <i>Panini de verdures amb mozzarella</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	13  Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i> Lomo de cerdo en salsa española <i>Llomello de porc en salsa espanyola</i> Gnocchis <i>Gnocchis</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	14  Garbanzos con verduras <i>Cigrons amb verdures</i> Tortilla de patata <i>Tritxa de creïlla</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i> Yogur natural con canela y pan <i>Yogurt natural amb canella i Pa</i>  Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	15  <b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR/DEGUSTACIÓ COREA DEL SUD</b>  <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b> <i>BIBIMBAP (Arròs amb verdures i taquets de magre)</i> Caballos en salsa de tomate <i>Cavalla amb salsa de tomàquet</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	16  Fideua vegetal <i>Fideuà vegetal</i> Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) <i>Taco de verdures superfood (cigrons i verdures)</i> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19  Crema de verduras de temporada con tostones <i>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patata panadera al horno <i>Crella panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 638,064 prot (g): 20,53 lip (g): 20,808 hc (g): 69,664	20  <b>DEGUSTACIÓN INDIA/DEGUSTACIÓ ÍNDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i> <b>Pollo tikka masala</b> <i>Pollastre tikka masala</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsà</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	21  Macarrones eco con bolonaise vegetal <i>Macarrons eco amb bolonyesa vegetal</i> Merluza al horno <i>Lluç al forn</i> Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	22  Sopa de puchero con maravilla <i>Sopa de putxero amb meravel·la</i> Pizza casera de garbanzos con tomate y queso <i>Pizza casolana de cigrons amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	23  Arroz rossejat <i>Arròs rossejat</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i>  Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26  Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carbassa amb tostons cruints</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta d'ilomell amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	27  Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i> Limanda a la maniere <i>Limanda a la manière</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	28  Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i> Tortilla de patata <i>Tritxa de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,866	29  Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki <i>Fajita amb soja texturizada i salsa teriyaki</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	30  Potaje de garbanzos a la mediterránea <i>Potatge de cigrons a la mediterrània</i> Contramuslo de pollo <i>Pollastre al forn</i> Chips de boniato <i>Xips de moniato</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 688,135 prot (g): 33,348 lip (g): 28,473 hc (g): 68,89
02  <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre/* 1 vegada a la semana es servirà iogurt com a postre.</small>	03  <small>* 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.</small>	04  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</b> <b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b> 	05  <b>AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU</b> <b>"UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD E ÍNDIA</b> 	06  

# 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.



## 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...		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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	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 mozzarella	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 cruda													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													14
			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 carne)	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 verduras)	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	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 bolloñesa 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 queso		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					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				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														
		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														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														