

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i> Taqüets de magro en salsa de naranja <i>Taquets de magre en salsa de taronja</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Arroz meloso de costillas y coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i> Rape en salsa de tomate <i>Rap en salsa de tomaca</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Crema de legumbres y hortalizas <i>Crema de llegums i hortalisses</i> Revuelto de huevo, patata y bacon <i>Remenat d'ou, creïlla i bacon</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan <i>logurt natural amp topping de cacau en pols i Pa</i> Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Sopa de verduras con garbanzos y fideos <i>Sopa de verdures amb cigrons i fideus</i> Pollo tikka masala <i>Pollastre tikka masala</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón <i>Macarrons integrals en salsa de nata amb salmó</i> Fajitas con boloñesa vegetal <i>Fajitas de bolonyesa vegetal</i> Ensalada de tomate y orégano <i>Amanida de tomaca i orenga</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLAS/JORNADA DE FALLES  Paella valenciana Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Bastonets de pa amb hummus de garrofó Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Coca en llanda y pan Coca de llanda i Pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Espaguetis integrales gratinados <i>Espaguetis integrals gratinats</i> Merluza en salsa verde <i>Lluç amb salsa verda</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641		
16	17	18	FESTIVO/FESTIU	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 506,606 prot (g): 25,873 lip (g): 26,008 hc (g): 80,84	Garbanzos estofados <i>Cigrons estofats</i> Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 770,901 prot (g): 29,304 lip (g): 31,144 hc (g): 88,100	Arroz caldoso de pescado <i>Arròs caldos de peix</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>		
23	24	JORNADA TAILANDIA/JORNADA TAILÀNDIA 		26
Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Milhojas de soja texturizada con tomate casero <i>Milfulles de soja texturitzada amb tomaca casolà</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: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889			27
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA ESTE MES, EN EL PROYECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABORS" VIATJAREM A : TAILANDIA 		* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre / 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. * 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.  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana! 
Coditos con salsa de calabaza y queso <i>Galets amb salsa de carabassa i formatge</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Sopa de cocido <i>Sopa de putxero</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre cruixent casolà</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578			

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	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										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		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														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	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														14
			Segundo			2												
			Guarnición			2												
			Segundo					4	5	6								
			Guarnición				3											
			Segundo															14
			Segundo		1								9					
			Guarnición	Brócoli salteado														
			Primero	Arroz a banda				4	5	6								14
	Semana 4	Lunes	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
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Martes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				6						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
	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.