

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>			<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC</p>	
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco <i>Olla de llentilles eco</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) <i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</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: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Salmon al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</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: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz meloso de champiñones <i>Arròs melós de xampinyons</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros <i>Crema de carlota amb tostons</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al Pernellets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Patatas dado <i>Creilles dau</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>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo <i>Olla de cigrons amb xoriçó</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creilla</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: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR/JORNADA DEL HORTOLÀ
<p>Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</i></p> <p>Tomate con hierbas provenzales <i>Tomaca amb herbes provenzals</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 633,354 prot (g): 30,69 lip (g): 28,676 hc (g): 58,831</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas gajo al horno <i>Creilles lluna al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura <i>Guisat de creilla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</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: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn amb cigrons</i></p> <p>Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate 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: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b> <i>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso <i>Truita francesa amb formatge</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: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL/DEGUSTACIÓ BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros <i>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Goulash de magro en salsa <i>Goulash de porc en salsa</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creilla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa <i>Macarrons integrals a la bolonyesa</i></p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery <i>Bacaladilla al forn en salsa mery</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan logrut natural amb macedònia tropical i Pa</b></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) <i>Favada vegetal (fesols amb verdures)</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creilla</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>Paella valenciana <i>Paella valenciana</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: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) <i>Bollit valencia (creilla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Pollo frito con empanado casero <i>Pollastre fregit amb empanat casolà</i></p> <p>Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles, verdura i vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</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: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i></p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria <i>Olla de creilla, 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: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</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: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</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: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p><b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate)</b> <i>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</i></p> <p>Quesadilla de pollo y queso <i>"Quesadilla" de pollastre i formatge</i></p> <p>Nachos <i>Natxos</i></p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan <i>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolate pur i Pa</i></p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	NDUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGNIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	PIO	ALTMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
				Guarnición																	
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
			Guarnición																		
	01/12/2025	Primero																			
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Viernes	Primero																		
	Segundo																				
			Guarnición																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco																	
				Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)																	
				Guarnición																	
			Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)																
Segundo				Salmón al horno con eneldo																	
		Guarnición	Brócoli salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Croquetas de jamón																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		
		Guarnición	Patatas dado																		
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Semana 3		Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																	
			Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																	
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
		Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras																	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno																	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																		
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																		
		Segundo	Abadejo en tempura casera																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata																		
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente																		
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones																	
			Segundo	Goulash de magro en salsa																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa																	
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																		
Miércoles		Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves		Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
		Segundo	Pollo frito con empanado casero																		
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5		Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
			Segundo	Merluza en salsa de pesto																	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales																	
			Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																		
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																		
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																		
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			