

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
31	01	02	03	04
		* 1 vegada a la setmana se 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. *Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	* 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) <i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i> Croquetas de jamón Croquetes de pernil Calabacín salteado Carabasseta saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Longanizas al horno Llonganisses al forn Zanahoria salteada Carlota saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno <i>Arròs al forn</i> Picos con hummus de garbanzos Bastonets de pa amb hummus de cigrons Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) <i>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</i> Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) <i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i> Tortilla francesa Tritita francesa Maíz salteado Dacsa saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal <i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i> Abadejo en tempura casera Abadejo en tempura casolana Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada <i>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de</i> Cinta de lomo con pisto Llomello amb samfaina Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Patatas dado al horno Creilles dau al forn Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo <i>Llentilles ecològiques amb xoriç</i> Tortilla de patata Tritita de creïlla Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisadito de patata y verdura <i>Guisat de creïlla i verdura</i> Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Amanida d'encisam, carlota i ou Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Pollo empanado casero Pollastre arrebossat cassolà Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso <i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i> Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Brócoli salteado Bròcoli saltat Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo Remenat d'ou Champiñones salteados Xampinyons saltats Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas Creilles fregides Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i> Tortilla francesa con loncha de queso <i>Tritita francesa amb formatge</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		

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 jugio 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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						
			Guarnición															
		Martes	Primero	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.	1	2	3					9			11			
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero		1							9						
			Segundo			2						9					14	
			Guarnición			2												
		Viernes	Primero	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.	1													
			Segundo				3											
			Guarnición															
			Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9					14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1							9						
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2						9						14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3					9						
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero		1							9						
			Segundo			2												
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															