

# Menú Basal

Diciembre 2025

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
01 Paella valenciana Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Pa torrat amb formatge cremós amb orxeta Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	02 Espaguetis eco a la napolitana Espaguetis ECO a la napolitana Limanda a la meniere Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	03 Fabada vegetal Favada vegetal Tortilla de patata Truita de creïlla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	04 Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb tostons crujents Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Potatge de cigrons a la mediterrànea Delicias de pescado crujientes Delicies de peix crujents Chips de boniato Xips de moniato Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa
08	09 Arroz a banda Arròs a banda Revuelto de huevo Remenat d'ou Champiñones salteados Xampinyons saltats Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	10 Sopa de fideos con garbanzos Sopa de fideus amb cigrons Pollo al horno Pollastre al forn Maíz salteado Dacsal saltat Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	12 Fideos a la cazuela Fideus a la cassola Picos con hummus de garbanzos Bastonetes de pa amb hummus de cigrons Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Macedonia de frutas y pan Macedònia de fruits i Pa	11 Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666 DEGUSTACIÓN SUECIA/DEGUSTACIÓ SUÈCIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada Albóndigas con tomate Mandonguilles amb tomaca Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Amanida d'encisam, dacsala i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa
15 Lentejas de la huerta Llentilles de l'horta Tortilla francesa Truita francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	16 DEGUSTACIÓN BÉLGICA/DEGUSTACIÓ BÈLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Crema de carabasseta amb tostons cassolans Magro asado en salsa de naranja Porc al forn en salsa de taronja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Amanida d'encisam, dacsala i remolatxa Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan Yogurt natural amb fideus de xocolate i Pa	17 Arroz a la cubana Arròs a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Pèsols saltats amb pernil serrà Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	18 Sopa marinera Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Pollastre marinat a la llima i romer Patata panadera al horno Creïlla panadera al forn Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa	19 Coditos a la carbonara Galets a la carbonara Abadejo en salsa verde Abadejo amb salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruta de temporada y pan Fruit de temporada i Pa
29 * 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 y pan integral de masa madre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.	30 Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad Sopa Nadalencà Hamburguesa mixta al horno Hamburguesa al forn Patatas fritas Creïlles fregides Bizcocho de chocolate y pan Biscuit de xocolate i Pa	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA jornada internacional	01 ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA jornada internacional	02

# 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



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2	4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				PESCA DO									14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1	4	5	6				9		11			14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1	4						9						14
			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	
		01/12/2025	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 aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea													14	
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Chips de boniato													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera													14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana													14	
		Martes	Primero	Arroz a banda				5	6								14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3										14	
			Guarnición	Champiñones salteados													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1						9		11	12			14	
			Segundo	Pollo al horno													14	
			Guarnición	Maíz salteado													14	
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem													14	
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3				9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3				9		11				14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						10	11					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1												14	
			Segundo	Tortilla francesa			3			4							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún													14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1												14	
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja									11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3										14	
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano						4							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún													14	
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1		4				9		11				14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro													14	
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3				9		11				14	
			Segundo	Abadejo en salsa verde													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3				9		11	12			14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3				9						14	
			Guarnición	Patatas fritas													14	
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con bolloñesa vegetal	1	2	3				8	9	10	11	12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2					9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzare		2											14	
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras													14	
			Segundo	Pizza de atún, champiñones y queso	1	2	3	4			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1						9		11				14	
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6	9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	3				9		11	12			14	
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3				9						14	
			Guarnición	Brócoli salteado													14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos													14	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
		Miércoles	Primero		0												14	
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
		Jueves	Primero		0												14	
			Segundo	Tortilla de queso		2	3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2											14	
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1												14	