

### LUNES | DILLUNS

01

Paella valenciana

*Paella valenciana*

Tosta de queso cremoso con orégano  
*Pa torrat amb formatge cremós amb orenga*  
Ensalada de lechuga, tomate y atún  
*Amanida d'encisam, tomaca i tonyina*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

08

## Festivo

15

Lentejas de la huerta  
*Lentilles de l'horta*  
Tortilla francesa  
*Truita francesa*  
Ensalada de lechuga, tomate y atún  
*Amanida d'encisam, tomaca i tonyina*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789

### MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Sopa de navidad  
*Sopa Nadalenca*  
Hamburguesa mixta al horno  
*Hamburguesa al forn*  
Patatas fritas  
*Creilles fregides*  
Bizcocho de chocolate y pan  
*Biscuit de xocolate i Pa*

Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034

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.*

### MARTES | DIMARTS

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  
*Fruita de temporada i Pa*

09

Arroz a banda  
*Arròs a banda*  
Revuelto de huevo  
*Remenat d'ou*  
Champiñones salteados  
*Xampinyons saltats*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089

### 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, dacsà i remolatxa*  
Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan  
*logurt natural amb fideus de xocolate i Pa*

Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32

23

30

### MIÉRCOLES | DIMECRES

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  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666

10

Sopa de fideos con garbanzos  
*Sopa de fideus amb cigrons*  
Pollo al horno  
*Pollastre al forn*  
Maíz salteado  
*Dacsà saltat*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961

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  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975

24

31

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO  
"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :  
VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA



Jornada Internacional

### JUEVES | DIJOUS

04

Crema de calabaza con tostones caseros  
*Crema de carabassa amb tostons cruixents*  
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  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193

### 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, dacsà i remolatxa*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101

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  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74

25

01

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU  
"UN MON PLÉ DE SABOR" :  
VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA



Jornada Internacional

### VIERNES | DIVENDRES

05

Potaje de garbanzos a la mediterránea  
*Potatge de cigrons a la mediterrànea*  
Delicias de pescado crujientes  
*Delícies de peix cruixents*  
Chips de boniato  
*Xips de moniato*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14

12

Fideos a la cazuela  
*Fideus a la cassola*  
Picos con hummus de garbanzos  
*Bastonets de pa amb hummus de cigrons*  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  
*Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent*  
Macedonia de frutas y pan  
*Macedònia de fruites i Pa*

Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587

19

Coditos a la carbonara  
*Galets a la carbonara*  
Abadejo en salsa verde  
*Abadejo amb salsa verda*  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
*Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs*  
Fruta de temporada y pan  
*Fruita de temporada i Pa*

Kcal: 592,488 prot (g): 28,127 lip (g): 18,491 hc (g): 74,993

26

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.

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