

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
<p>02</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creïlles amb vedella</i></p> <p>Melruza 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>03</p> <p>Paella valenciana <i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</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: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 503,993 prot (g): 29,211 lip (g): 16,424 hc (g): 56,66</p>	<p>05</p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</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, 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: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>06</p> <p>Fideos a la cazuela <i>Fideos a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan <i>Macedonia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
<p>09</p> <p>Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso <i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents))</p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pèsols saltats amb pernil serrà</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: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>12</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan <i>logurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Suquet de peix <i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</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: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
<p>16</p> <p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo al horno <i>Abadejo al forn</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: 596,215 prot (g): 27,569 lip (g): 19,651 hc (g): 74,128</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llongello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ</p> <p>Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas <i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i></p> <p>Postre especial y pan <i>Postre casola i Pa</i></p> <p>Kcal: 725,796 prot (g): 31,108 lip (g): 33,725 hc (g): 66,228</p>	<p>20</p> <p>Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de lentilles amb tomaca i 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: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</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: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno <i>Pollastre al forn</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: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>JORNADA CHINA/JORNADA XINESA</p> <p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera <i>Rolllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota))</p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral amb fèsols i naps <i>Arròs integral amb fèsols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</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: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>27</p> <p>Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</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: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
<p>02</p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vez a la semana se servirá iogurt con a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p>

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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	Verdura 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14	
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8							
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															
	Martes	Primero	Paella valenciana																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
		Guarnición	Pisto de verduras																
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata														12		
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Champiñones salteados																
	01/12/2025	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																14
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana	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			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1														14
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Loncha de queso			2	3											
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3								9		11			
		Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1				4						9					14
		Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c																
Miércoles	Primero	Arroz a la cubana				3													
	Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
Jueves	Primero	Vichyssoise con picatostes caseros	1															14	
	Segundo	Magro asado en salsa de naranja																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Suquet de peix						4										14	
	Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3							9						
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																14
Martes	Primero	Crema de verduras de temporada																14	
	Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza				3							9		11			14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta														12			
	Segundo	Revuelto de huevo				3													
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																14	
	Segundo	Longanizas			2								9					14	
	Guarnición	Zanahoria salteada																	
Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde																14	
	Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2									9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3							9			12		14	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3					8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Pollo al horno																	
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3								9		11	12		14	
	Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3		4	5	6			8	9		11	12		14	
	Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y											9					14	
Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps																	
	Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil						4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Guiso de garbanzos																14	
	Segundo	Tortilla de patata				3												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	0																	
Miércoles	Primero	0				0													
	Segundo	0																	
	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	0				0													
	Segundo	0																	
	Guarnición	0																	
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	0																	