

LUNES | DILLUNS

27

* 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.

* 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.



MARTES | DIMARTS

28

MIÉRCOLES | DIMECRES

29

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC

JUEVES | DIJOUS

30

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

VIERNES | DIVENDRES

01

FESTIVO/FESTIU

04

Guiso de lentejas eco
Olla de llentilles eco
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)
Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Fruta de temporada v pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665

05

Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)
Salmón al horno con eneldo
Salmó al forn amb anet
Brócoli salteado
Brócoli saltat
Fruta de temporada v pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819

06

Potaje de garbanzos con chorizo
Olla de cigrons amb xoriço
Tortilla de patata
Truita de creïlla
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruta de temporada v pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774

07

Crema de zanahoria con tostones caseros
Crema de carlota amb tostons
Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al
Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn
Patatas dado
Creilles dau
Fruta de temporada v pan
Fruita de temporada i Pa

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

08

Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, Arroz meloso de champiñones
Arròs melós de xampinyons
Fruta de temporada v pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 480,357 prot (g): 10,898 lip (g): 10,519 hc (g): 82,228

11

Vichyssoise con tostones caseros
Vichyssoise amb tostons casolans
Muslo de pollo en salsa de calabacín
Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta
Tomate con hierbas provenzales
Tomaca amb herbes provenzals
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 633,354 prot (g): 30,69 lip (g): 28,676 hc (g): 58,831

12

Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures
Abadejo en tempura casera
Abadejo en tempura casolana
Patatas gajo al horno
Creilles lluna al forn
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 639,965 prot (g): 32,592 lip (g): 14,775 hc (g): 88,041

13

Guiso de patata y verdura
Guisat de creïlla i verdura
Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero
Mifulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta
Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686

JORNADA DEL HORTICULTOR / JORNADA DE L'HORTICULTOR

Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata
Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata
Tortilla francesa con loncha de queso
Truita francesa amb formatge
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517

15

Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)
Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives,
Arroz al horno con garbanzos
Arròs al forn amb cigrons
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 603,106 prot (g): 15,376 lip (g): 20,699 hc (g): 85,654

18

Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros
Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans
Goulash de magro en salsa
Goulash de porc en salsa
Patata panadera al horno
Creïlla panadera al forn
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949

DEGUSTACIÓN BRASIL / DEGUSTACIÓ BRASIL

Macarrones integrales a la boloñesa
Macarrons integrals a la bolonyesa
Bacaladilla al horno con salsa mery
Bacaladilla al forn en salsa mery
Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo
Amanida d'encisam, carlota i ou
Yogurt natural con macedonia tropical y pan
Iogurt natural amb macedònia tropical i Pa

Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922

20

Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)
Favada vegetal (fesols amb verdures)
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

21

Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)
Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)
Pollo frito con empanado casero
Pollastre fregit amb empanat casolà
Pisto de verduras
Samfaina amb verdures
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319

22

Paella valenciana
Paella valenciana
Picos con hummus de garbanzos
Bastonets de pa amb hummus de cigrons
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

25

Guiso de patata, verdura y ternera
Guisat de creïlles, verdura i vedella
Merluza en salsa de pesto
Lluç amb salsa pesto
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Amanida d'encisam, col, carlota i poma
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912

26

Sopa de cocido con fideos integrales
Sopa de putxero amb fideus integrals
Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria
Olla de creïlla, cigrons, col, carlota
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827

27

Crema de calabacín con tostones caseros
Crema de carabasseta amb tostons casolans
Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria
Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta
Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075

28

Lentejas ecológicas con verduras y jamón
Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà
Revuelto de huevo
Remenat d'ou
Maíz salteado
Dacsa saltada
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254

JORNADA FIN DE CURSO: JORNADA MEXICANA

Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate)
Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat
Quesadilla de pollo y queso
"Quesadilla" de pollastre i formatge
Nachos
Natxos
Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan
Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata puri i Pa

Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751



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...

Para cenar puede ser...

Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo	>	Cerdo <input type="radio"/> Pescado
Pescado	>	Huevo <input type="radio"/> Cerdo
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Huevo
Cerdo	>	Huevo <input type="radio"/> Pescado
Fruta	<input type="radio"/>	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6									14		
			Segundo				3														
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
	Guarnición																				
	Miércoles	Primero																			
		Segundo				1	2	3					8	9	10					14	
	Guarnición																				
	01/12/2025	Primero				1								9							
			Segundo																		
	Guarnición	Viernes	Primero																		
			Segundo																		
	Guarnición	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco	1															
				Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11	12				14
	Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún					4													
	Martes		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1										9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
	Guarnición	Brócoli salteado																			
	Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9						14	
Segundo		Tortilla de patata				3															
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros			1								9								
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																			
Guarnición	Patatas dado																				
Viernes	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, h					3														
	Segundo	Arroz meloso de champinones																			
Guarnición	0																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros										9								
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2															
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras			1															
		Segundo	Abadejo en tempura casera			1		4						9							
	Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3						8	9	10	11	12				14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata	1	2									9							
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1											9							
	Viernes	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, al					4												14	
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2								9							
	Guarnición	0																			
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone										9							
			Segundo	Goulash de magro en salsa											9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno																	
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3								9		11				14
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4													
Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3																
Miércoles		Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
		Segundo	Tortilla de patata				3														
Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
		Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2																
Guarnición		Pisto de verduras																			
Viernes		Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10						
Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
Semana 5		Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
			Segundo	Merluza en salsa de pesto			2	4					8								
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3								9		11				
			Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1										9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria		2	3								9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo				3														
	Guarnición	Maíz salteado																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo				1	2	3					8	9	10	11				14	
	Guarnición																				

Els al·lèrgens 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.