

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
<p>05</p> <p>¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>	<p>06</p> <p>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!</p>	<p>07</p> <p>Espaguetis gratinados <i>Espaguetis gratinats</i></p> <p>San jacobó <i>Libret de pernil dolç i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p>	<p>08</p> <p>Sopa de verduras y garbanzos <i>Sopa de verdures amb cigrons</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>Pollastre a l'allet</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</p>	<p>09</p> <p>Arroz meloso de costillas i coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i></p> <p>Rape a la napolitana <i>Rap a la napolitana</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: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p>
<p>12</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas <i>Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses</i></p> <p>Panini de verduras con mozzarella <i>Panini de verdures amb mozzarella</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: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i></p> <p>Lomo de cerdo en salsa española <i>Llomello de porc en salsa espanyola</i></p> <p>Gnocchis <i>Gnocchis</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos con verduras <i>Cigrons amb verdures</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Trita de crellia</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Yogur natural con canela y pan <i>Iogurt natural amb canella i Pa</i></p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>	<p>16</p> <p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR/DEGUSTACIÓ COREA DEL SUD</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) BIBIMBAP (Arròs amb verdures i taquets de magre)</p> <p>Caballa en salsa de tomate <i>Cavalla amb salsa de tomàquet</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: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>16</p> <p>Fideua vegetal <i>Fideuà vegetal</i></p> <p>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) <i>Taco de verdures superfood (cigrons i verdures)</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: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286</p>
<p>19</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones <i>Crema de verdures i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>	<p>DEGUSTACIÓN INDIA/DEGUSTACIÓ ÍNDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Pollo tikka masala Pollastre tikka masala</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: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>	<p>21</p> <p>Macarrones eco con boloñesa vegetal <i>Macarrons eco amb bolonyesa vegetal</i></p> <p>Merluza al horno <i>Lluç al forn</i></p> <p>Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</p>	<p>22</p> <p>Sopa de puchero con maravilla <i>Sopa de putxero amb meravilla</i></p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso <i>Pizza casolana de cigrons amb tomaca i formatge</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: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</p>	<p>23</p> <p>Arroz rossejat <i>Arròs rossejat</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747</p>
<p>26</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons cruixents</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i></p> <p>Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</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: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>28</p> <p>Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Trita de crellia</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: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>29</p> <p>Arroz a banda <i>Arròs a banda</i></p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki <i>Fajita amb soja texturitzada i salsa teriyaki</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: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea <i>Potatge de cigrons a la mediterrània</i></p> <p>Delicias de pescado crujientes <i>Delícies de peix cruixents</i></p> <p>Chips de boniato <i>Xips de moniato</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14</p>
<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p>

* 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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral/Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA

AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD E ÍNDIA

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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	01/12/2025	Primero	Espaguetis gratinados	1	2								9		11	12			
			Segundo	San jacobó	1	2	3	4	5	6				9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar	1	2														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras y garbanzos	1									9			12		14	
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Maíz salteado																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz meloso de costillas i coliflor																
			Segundo	Rape a la napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																14
Martes		Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1															14	
		Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												14	
Miércoles		Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1															14	
		Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1															14	
		Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6										14	
Jueves		01/12/2025	Primero	Garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14
		Viernes	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 5	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 6	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 7	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 8	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 9	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 10	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 11	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 12	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 13	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 14	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 15	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3							9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas				4												14	
Semana 16	Lunes	Primero	Fideua vegetal	1									9			11		14		
		Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Segundo	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3														