

Menú Basal

Diciembre 2025

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
01 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Tosta de queso cremoso con orégano <i>Pa torrat amb formatge cremós amb orenga</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	02 Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i> Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	03 Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i> Tortilla de patata <i>Trita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	04 Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons cruixents</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea <i>Potatge de cigrons a la mediterrànea</i> Delicias de pescado crujientes <i>Delícies de peix cruixents</i> Chips de boniato <i>Xips de moniato</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>
08 	09 Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	10 Sopa de fideos con garbanzos <i>Sopa de fideus amb cigrons</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Maíz salteado <i>Dacsa saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	11 DEGUSTACIÓN SUECIA/DEGUSTACIÓ SUÈCIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas con tomate Mandonguilles amb tomaca Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	12 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i> Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i>
15 Lentejas de la huerta <i>Lentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Trita francesa</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	16 DEGUSTACIÓN BÉLGICA/DEGUSTACIÓ BÈLGICA Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons cassolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Porc al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan logurt natural amb fideus de xocolate i Pa	17 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	18 Sopa marinera <i>Sopa marinera</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i> Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>	19 Coditos a la carbonara <i>Galets a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>
20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD/MENÚ ESPECIAL DE NADAL Sopa de navidad <i>Sopa Nadalenca</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i> Bizcocho de chocolate y pan <i>Besicuit de xocolate i Pa</i>	23 	24 	25 	26
29 	30 	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	01 ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA	02

* 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.

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	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				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			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														
	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											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		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			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										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											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														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			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki														
			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														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					9	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											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1								9		11			
			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		3						9		11	12		14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													