

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creïlles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creïlla</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre cruixent casolà</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i> 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> Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	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> Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
Lentejas de la huerta <i>Lentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso <i>Rodanxa de formatge</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados) <i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	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> Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Vichyssoise con picatostes caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Suquet de peix <i>Suquet de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</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> Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</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 maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i> Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i> Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i> Dorayaki y pan <i>Dorayaki i Pa</i> Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i> Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de lentilles amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de boloñesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</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> Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rolliets de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y <i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i> Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Arròs integral amb fèsols i naps <i>Arròs integral amb fèsols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita 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> Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
02	03	04	05	06

* 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 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
 * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

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.

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	AIJO	ALTRAMUZES	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														14
		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 crujiente casero	1	2												
			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 en tempura casera	1			4					9					
			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		9	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													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														