

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>* 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.</p> 			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> 	
<p>* 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.</p> 			<p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL I MÈXIC</p> 	
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco <i>Olla de llentilles eco</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) <i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</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: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Salmon al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</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: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz meloso de champiñones <i>Arròs melós de xampinyons</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros <i>Crema de carlota amb tostons</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al Pernellets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Patatas dado <i>Creilles dau</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>Potaje de garbanzos con chorizo <i>Olla de cigrons amb xoriçó</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creilla</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: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR/JORNADA DEL HORTOLÀ
<p>Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</i></p> <p>Tomate con hierbas provenzales <i>Tomaca amb herbes provenzals</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 633,354 prot (g): 30,69 lip (g): 28,676 hc (g): 58,831</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas gajo al horno <i>Creilles lluna al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura <i>Guisat de creilla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <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: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn amb cigrons</i></p> <p>Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</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: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata <i>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso <i>Truita francesa amb 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: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL/DEGUSTACIÓ BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros <i>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Goulash de magro en salsa <i>Goulash de porc en salsa</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creilla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa <i>Macarrons integrals a la bolonyesa</i></p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery <i>Bacaladilla al forn en salsa mery</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan logrut natural amb macedònia tropical i Pa</p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) <i>Favada vegetal (fesols amb verdures)</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creilla</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>Paella valenciana <i>Paella valenciana</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</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: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) <i>Bollit valencia (creilla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Pollo frito con empanado casero <i>Pollastre fregit amb empanat casolà</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: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles, verdura i vedella</i></p> <p>Merluza 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>Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i></p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria <i>Olla de creilla, cigrons, col, 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: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</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, tomate, queso mozzarella y vinagreta de <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: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</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: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) <i>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</i></p> <p>Quesadilla de pollo y queso <i>"Quesadilla" de pollastre i formatge</i></p> <p>Nachos <i>Natxos</i></p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan <i>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i Pa</i></p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</p>

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



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	MOUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	PIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero						4	5	6								14		
			Segundo				3														
				Guarnición																	
		Martes	Primero		Els al·lergògens 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.																
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero		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.		1	2	3					8	9	10					14	
		Segundo																			
			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	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				3														
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	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9						14		
	Segundo	Tortilla de patata				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								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															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											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	Arroz al horno con garbanzos			2								9							
Segundo		Abadejo en tempura casera		1			4						9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	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								
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones		1								9						14		
		Segundo	Goulash de magro en salsa		1									9							
		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	Paella valenciana																		
Segundo		Picos con hummus de garbanzos		1	2						7		9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)		1	2																
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2																
	Guarnición	Pisto de verduras																			
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																				