

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arròs integral amb fèssols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

* 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad 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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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



carne



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															Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos Cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo	Altramuzes		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera													14		
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4			8						14		
			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			3												
			Guarnición	Loncha de queso		2	3												
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3					9		11			14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9					14		
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados ci															
		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				14		
			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					14			
		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		8	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																	

Menú ASTRINGENTE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de patata Merluza al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Sopa casera de ave con patata Pollo al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Espaguetis en blanco Abadejo al horno Yogur natural y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de atún Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz en blanco Panini de atún sin queso Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Tallarines en blanco Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Limanda al horno con ajo y perejil Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
<div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada Internacional</p> </div>				

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 jugando 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN CARNE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata y verdura	Arroz con verduras	Sopa de verduras, patatas y garbanzos	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Sopa de verduras con fideos
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Tofu salteado con verduras	Tortilla francesa	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Cous cous	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones con salsa de tomate	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con cebolla	Tofu salteado con verduras	Hummus de garbanzos con pan tostado
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Guisantes salteados con cebolla	Revuelto de huevo	Tosta de verduras	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arroz con verduras	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Tortilla francesa	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN CERDO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras, patatas y garbanzos Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Tosta de verduras Zanahoria salteada Dorayaki y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz con salsa de tomate	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arròs integral amb fèsols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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



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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arròs integral amb fèsols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

* 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad 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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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



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



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															Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos Cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo	Altramuzes		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera													14		
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4			8							14	
			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			3												
			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 ci															
		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		8	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	0															
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Jueves	Primero	0	0															
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																

Menú SIN MARISCO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Macedonia de frutas y pan</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Longanizas</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Dorayaki y pan</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
23	24	JORNADA CHINA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</p> <p>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</p>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>	
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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 jugando 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Picos con hummus de garbanzos
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arròs integral amb fèsols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Lechuga y tomate	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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



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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando 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