

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.

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...



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	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	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															
	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			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																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

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
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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 y verdura Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras, patatas y garbanzos Tofu salteado con verduras 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 verduras 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 Hummus de garbanzos con pan tostado 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 Guisantes salteados con cebolla 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 Tortilla francesa 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

* 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



Jornada Internacional

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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 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

* 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



Jornada Internacional

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

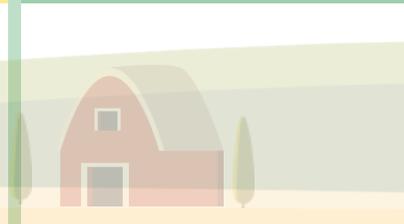
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 >	
 >	
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne Pescado
 >	 
 >	 
 >	 
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 fèsols 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. * 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.

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.

02 Convivencia

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

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
---	--

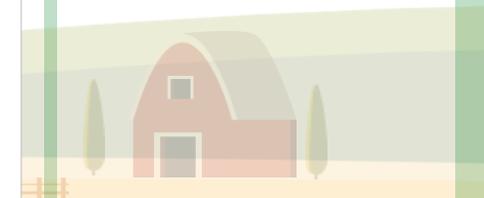
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente 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 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 integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate 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 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 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 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 (pudin 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

* 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.



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	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.

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...



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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	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															
	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 cr																
	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																

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 cocido 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 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 integrales a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos (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 con copos de maíz y pan	Guiso de patata y verdura 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 al horno 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 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 picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes 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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Arròs integral amb fèsols 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

* 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



Jornada Internacional

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Mertuza 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 cocido 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	Picos con hummus de garbanzos Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria 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 (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 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 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 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 picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate 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 (pudin de chocolate) y pan	Arròs integral amb fèlsols 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

* 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.

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.

02 Convivencia

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

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
--	---