

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136	
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721
23	24	JORNADA TAILANDIA  Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133		26
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798		27
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA 		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578	* 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.		¡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



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1												14	
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas													14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2												
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con queso	1	2	3	4									14	
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12	14	
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1												14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1												14	
			Segundo	Longanizas		2							9				14	
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2							9		11	12	14	
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3										14	
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
		Jueves	Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2						7		9	10		14	
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos													14	
		Viernes	Segundo	Tortilla de patata			3										14	
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1												14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza								9		11		14		
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana													14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados													14	
			Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2												
		Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso			3	4	5	6							14		
		Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso															
		Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso															
		Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso															
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Brócoli salteado													14	
			Primero	Arroz a banda				4	5	6							14	
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate casero	1	2	3					8	9	10	11	12	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4									14		
Martes		Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1												14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						
		Guarnición	Patatas fritas															
Miércoles		Primero	Fabada vegetal															
		Segundo	Pollo al horno															
		Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10			14		
Jueves		Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9				14		
		Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															
Viernes		Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1												14		
		Segundo	Tortilla de calabacín			3												
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14			
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12	14		
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8					14		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															
	Martes	Primero	Sopa de cocido	1								9		11		14		
		Segundo	Pollo crujiente casero	1	2													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14		
	Miércoles	Primero																
		Segundo																
		Guarnición																
	Jueves	Primero																
Segundo																		
Guarnición																		
Viernes	Primero																	
	Segundo																	
	Guarnición																	

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. 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.

Menú SIN TOMATE CON ATÚN

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Estofado de pollo especiado Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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 TAILANDIA  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.

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 MARISCO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Estofado de pollo especiado Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Coca en llanda y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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 TAILANDIA  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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz meloso de costillas y coliflor	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Taquitos de magro en salsa de naranja	Rape en salsa de tomate	Revuelto de huevo, patata y bacon	Pollo tikka masala	Fajitas con boloñesa vegetal
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	13	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis integrales gratinados	Potaje de garbanzos	
Tortilla francesa	Longanizas	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata	
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	
Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136	
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
				Croquetas de bacalao
				Brócoli salteado
				Fruta de temporada y pan
				Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721
23	24	26		27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros	Espaguetis integrales boloñesa		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Hamburguesa mixta al horno	Limanda a la meniere		Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas	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		Fruta de temporada y pan
Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798		Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA		
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de cocido			
Merluza en salsa de pesto	Pollo crujiente casero			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			
Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578			
* 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.				
¡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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1													14
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4										14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2							9		11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
	Semana 3	Jueves	Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2					7		9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
			Viernes	Potaje de garbanzos														14
		Viernes	Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
			Viernes	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza														14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados		2												14
			Segundo			2												
			Guarnición					4	5	6								14
	Semana 4	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición	Brócoli salteado	1	2	3	4	5	6			9					14
		Martes	Primero	Arroz a banda				4	5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 6	Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Guarnición															

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. 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.

Menú SIN HUEVO COCIDO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Estofado de pollo especiado Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA

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



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.

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
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Estofado de pollo especiado Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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 TAILANDIA

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

Menú SIN CERDO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz con verduras	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Tofu salteado con verduras	Rape en salsa de tomate	Revuelto de huevo	Estofado de pollo especiado	Fajitas con boloñesa vegetal
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Coca en llanda y pan	13
Lentejas con verduras	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis integrales gratinados		Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno	Merluza en salsa verde		Tortilla de patata
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Coca en llanda y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Garbanzos estofados	Arroz caldoso de pescado	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Tortilla francesa		Croquetas de bacalao
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros	Fabada vegetal	Espaguetis integrales con salsa de tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Hamburguesa de ave a la plancha	Pollo al horno	Limanda a la meniere	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas	Pan de gamba	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	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de ave con fideos	* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A TAILANDIA
Merluza en salsa de pesto	Pollo crujiente casero	¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN CARNE

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz con verduras	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Tofu salteado con verduras	Rape en salsa de tomate	Revuelto de huevo	Pisto de verduras con arroz	Fajitas con boloñesa vegetal
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Arroz con verduras Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Coca en llanda y pan	13
Lentejas con verduras	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis integrales gratinados		Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Panini casero de verduras gratinado	Merluza en salsa verde		Tortilla de patata
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
16	17	18	FESTIVO	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Garbanzos estofados	Arroz caldoso de pescado		Macarrones integrales a la napolitana
Abadejo al horno	Tofu salteado con verduras	Tortilla francesa		Croquetas de bacalao
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA  Fabada vegetal Tortilla francesa Pan de gamba Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros		Espaguetis integrales con salsa de tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Abadejo al horno		Limanda a la meniere	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas		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	Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa casera de verduras con fideos	* 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!		
Merluza en salsa de pesto	Tofu salteado con verduras	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional		
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			

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