

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		Espaguetis gratinados Albondigas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan		Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		

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

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	ALTRAMUICES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones eco a la carbonara	1	2	3							9		11					
			Segundo	Rape a la vizcaína				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Croqueta de jamón	1	2	3	4	5	6		9								14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2						9		11	12						
			Segundo	Albondigas de bacalao	1	2	3	4	5	6		9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras y garbanzos											12					14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Maíz salteado																	
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor																	
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1										9					14	
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1															14	
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1																
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6										14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras																14	
			Segundo	Tortilla de patata			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de n	1	2	3					9		11	12					14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14	
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	1							9		11						14	
			Segundo	Taco de verduras superfood	1	2	3					9	10							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1														14		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3					9							14		
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1														14		
			Segundo	Pollo tikka masala		2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14		
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11						
			Segundo	Merluza al horno				4													
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12				14	
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que		2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																14	
		Viernes	Primero	Arroz rossejat		2							9							14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3														
			Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1														14			
		Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3					9		11					14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											14			
	Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6		9		11					14			
		Segundo	Limanda a la meniere	1			4				9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14			
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal																		
		Segundo	Tortilla de patata			3												14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14			
	Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6									14			
		Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1			4				9	10						14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															14			
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea															14			
		Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9							14			
		Guarnición	Chips de boniato																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera															14			
		Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6		9							14			
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															14			
	Martes	Primero	Arroz a banda					5	6									14			
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1							9		11	12				14			
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem															14			
		Segundo	Albóndigas con tomate	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			

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