

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 y hortalizas Tortilla francesa con queso Calabacín salteado Yogur natural con copos de maíz y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala 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 garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural 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, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos 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	Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa verde 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 natural como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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



Verdura



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	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	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	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					9		11			
			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		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	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
		Martes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Viernes	Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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