

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 664,487 prot (g): 34,743 lip (g): 27,362 hc (g): 64,842	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral Kcal: 568,206 prot (g): 31,135 lip (g): 13,306 hc (g): 76,909	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan Kcal: 780,944 prot (g): 31,915 lip (g): 29,592 hc (g): 94,483
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral Kcal: 611,493 prot (g): 24,949 lip (g): 24,007 hc (g): 64,866	Arroz del senyoret Tosta de samfaina  Ensalada de lechuga, tomate y atún Coca en llanda y pan Kcal: 875,162 prot (g): 20,129 lip (g): 27,027 hc (g): 135,934	FESTIVO	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 integral de masa madre Kcal: 677,715 prot (g): 23,116 lip (g): 22,455 hc (g): 85,405
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral Kcal: 629,619 prot (g): 23,446 lip (g): 21,855 hc (g): 81,476	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan Kcal: 578,474 prot (g): 34,921 lip (g): 20,445 hc (g): 61,744	Lentejas a la mediterránea  Croque-monsieur Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 752,275 prot (g): 30,525 lip (g): 20,442 hc (g): 105,637	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre Kcal: 579,404 prot (g): 21,385 lip (g): 18,309 hc (g): 76,787
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 657,505 prot (g): 30,541 lip (g): 24,623 hc (g): 72,989	 ¡hoy eliges tú! coditos carbonara o napolitana Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 574,331 prot (g): 23,722 lip (g): 19,195 hc (g): 73,523	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 716,628 prot (g): 29,194 lip (g): 19,307 hc (g): 96,175	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan Kcal: 577,245 prot (g): 37,157 lip (g): 24,157 hc (g): 50,343	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,735 prot (g): 32,956 lip (g): 19,578 hc (g): 68,94
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 616,879 prot (g): 21,941 lip (g): 28,408 hc (g): 62,427	Sopa de cocido Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 470,409 prot (g): 19,922 lip (g): 10,452 hc (g): 70,99	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral Kcal: 728,171 prot (g): 25,295 lip (g): 31,035 hc (g): 83,064	 Alubias estofadas con verduras Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 795,976 prot (g): 28,975 lip (g): 21,775 hc (g): 111,139	 Espaguetis eco en salsa de calabaza Croquetas y nuggets de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan Kcal: 697,547 prot (g): 20,583 lip (g): 31,372 hc (g): 82,058

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan
06	07	08	09	10
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 del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Coca en llanda y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre
13	14	15	16	17
Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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 integral de masa madre
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Crema de calabacín con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Tosta de verduras Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre	Sopa de ave con fideos Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral	Alubias estofadas con verduras Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con pasta sin huevo Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur 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 sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

Menú SIN LACTOSA

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten