

| 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                                                                  | <b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>                               | 11                                                              | 12                                                             | 13                                                            |
| Lentejas de la huerta                                               | <b>Macarrones integrales a la carbonara</b>                   | Arroz a la cubana                                               | Vichyssoise con picatostes caseros                             | Suquet de peix                                                |
| Tortilla francesa                                                   | <b>Salmón glaseado con salsa teriyaki</b>                     | Guisantes salteados con jamón serrano                           | Magro asado en salsa de naranja                                | Contramuslo de pollo marinado al limón y romero               |
| Loncha de queso                                                     | <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b>     | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                      | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                        | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                   |
| Fruta de temporada y pan                                            | <b>Fruta de temporada y pan</b>                               | 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                                                              | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>                                       | 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                               | <b>Dorayaki y pan</b>                                          | 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                                                            | <b>JORNADA CHINA</b>                                            | 26                                                             | 27                                                            |
| Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes | Crema de verduras y hortalizas                                | <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b>           | Arròs integral amb fèssols i naps                              | Guiso de garbanzos                                            |
| Milhojas de boloñesa vegetal casero                                 | Pollo al horno                                                | <b>Rollitos de primavera</b>                                    | Limanda al horno con ajo y perejil                             | Tortilla de patata                                            |
| Ensalada de lechuga, tomate y atún                                  | Brócoli salteado                                              | <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b> | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                        | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                    |
| Fruta de temporada y pan                                            | Fruta de temporada y pan                                      | <b>Inspiración de niangao (pudin de chocolate) y pan</b>        | 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.

## 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

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                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |    | Sulfitos |
|----------|-----------|------------|------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----|----------|
|          |           |            |            |                                               | Gluten | Leche | Huevo | Pescado | Moluscos | Crustáceos | Cacahuetes | Frutos Cáscara | Soja | Sésamo | Mostaza | Ajo | Altramuzes |    |          |
| Basal    | Semana 1  | Lunes      | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14         |    |          |
|          |           |            | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                     |        | 2     |       | 4       |          |            | 8          |                |      |        |         |     |            | 14 |          |
|          |           |            | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |    | 14       |
|          |           | 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                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |    |          |
|          |           |            | 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 ci     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |    |          |
|          |           | 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          |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |    |          |

# Menú SIN CERDO

Febrero 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                            | 03                                                                                                                                                            | 04                                                                                                                                                                                                                   | 05                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                                                                 |
| Guiso de patata, verdura y ternera<br>Merluza en salsa de pesto<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan                                                           | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Pisto de verduras<br>Fruta de temporada y pan                                                                       | Sopa de verduras, patatas y garbanzos<br>Pollo crujiente casero<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                 | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Tortilla francesa<br>Cous cous<br>Fruta de temporada y pan                                       | Sopa de ave con fideos<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan                         |
| 09                                                                                                                                                                                            | <b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>                                                                                                                               | 11                                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                                 |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Loncha de queso<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                     | Macarrones con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Fruta de temporada y pan | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                                                                       | Vichyssoise con picatostes caseros<br>Tofu salteado con verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur natural con copos de maíz y pan | Suquet de peix<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                       |
| 16                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                                                   | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                 |
| Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan                                                   | Crema de verduras de temporada<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan                                            | Arroz caldoso de la huerta<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                    | Alubias estofadas con verduras<br>Tosta de verduras<br>Zanahoria salteada<br><b>Dorayaki y pan</b>                                                   | Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con tomate y queso<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan |
| 23                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                            | <b>JORNADA CHINA</b>                                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                                 |
| Sopa de verduras, patatas y garbanzos<br>Milhojas de boloñesa vegetal casero<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                | Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                              | <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b><br><b>Rollitos de primavera</b><br><b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b><br><b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</b> | Arroz con verduras<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                      | Guiso de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                                 |
| 02                                                                                                                                                                                            | 03                                                                                                                                                            | 04                                                                                                                                                                                                                   | 05                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                                                                 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b></p>                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |
| <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |

# Menú SIN LACTOSA

Febrero 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                                                                                                     | 03                                                                                                                                                                             | 04                                                                                                                                                                             | 05                                                                                                                                                    | 06                                                                                                                                                         |
| Guiso de patata, verdura y ternera<br>Merluza al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                             | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Pisto de verduras<br>Fruta de temporada y pan                                                                                        | Sopa casera de ave con garbanzos y patata<br>Pollo al horno<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                               | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Cinta de lomo a la jardinera<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa de ave con fideos<br>Tosta de pan con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan          |
| 09                                                                                                                                                                                                                                                                     | JORNADA DE LAS LEGUMBRES                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                                         |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Jamon serrano en lonchas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                     | Macarrones con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Fruta de temporada y pan | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                           | Vichyssoise con picatostes caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Postre de soja y pan              | Suquet de peix<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan               |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                             | DEGUSTACIÓN JAPÓN                                                                                                                                     | 20                                                                                                                                                         |
| Espaguetis con tomate<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                 | Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan                                   | Arroz caldoso de la huerta<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                                              | Alubias estofadas con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Zanahoria salteada<br>Postre de soja y pan                                            | Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                                                             | JORNADA CHINA                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                                         |
| Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes<br>Panini con boloñesa vegetal casera<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                            | Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                                               | <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b><br>Cinta de lomo a la plancha<br><b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b><br>Postre de soja y pan | Arròs integral amb fèssols i naps<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan        | Guiso de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 02                                                                                                                                                                                                                                                                     | 03                                                                                                                                                                             | 04                                                                                                                                                                             | 05                                                                                                                                                    | 06                                                                                                                                                         |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* 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>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p> |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>                                                  |                                                                                                                                                            |