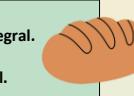


Menú Basal

Febrero/Febrer 2026

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02 Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creilla</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre crujent casolà</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i> Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso Rodanxa de formatge Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	10 Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados) <i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	11 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pésols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con patatas caseras <i>Vichysoise amb totsos casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13 Suquet de peix <i>Suquet de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 552,367 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i> Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i> Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Zanahoria saltada</i> Dorayaki y pan <i>Dorayaki i Pa</i> Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	20 Hervido valenciano de judía verde <i>Bolit valencià de baojquet</i> Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de bolonfesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	25 JORNADA CHINA / JORNADA XINESA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rotlets de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	26 Arròs integral amb fèssols i naps <i>Arròs integral amb fèssols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	27 Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
02 * 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. * 1 vegada a la semana es serviría yogur com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	03  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!	04  ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	05  EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A JAPÓ I XINA	06  Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0 Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

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.



04 Juego

¡Aprender jugo 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	>		Pasta/Arroz
	Verdura		Para cenar puede ser...	

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
	Fruta		lácteo	

Menú SIN HUEVO, SIN PIEL DE EMBUTIDOS

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin huevo Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 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
09 Lentejas de la huerta Pollo al horno Loncha de queso Fruta de temporada y pan	10 JORNADA DE LAS LEGUMBRES Pasta sin huevo a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Panini con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	25 JORNADA CHINA Pasta sin huevo con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03  JORNADA INTERNACIONAL	04  JORNADA INTERNACIONAL	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  JORNADA INTERNACIONAL	06 
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>				

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.



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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	>  Pescado
 Fruta	 lácteo

Menú SIN LACTOSA

Febrero 2026

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

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.



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

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	>  carne
 Pescado	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo

 Fruta	 lácteo
---	--

Menú SIN LACTOSA, SIN PLV

Febrero 2026

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

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.



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 QUESO

SIN LECHE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03 JORNADA INTERNACIONAL ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 JORNADA INTERNACIONAL	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06 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.



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 LEGUMBRES (1 VEZ/MES LENTEJAS), SIN PAN INTEGRAL

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con patata y arroz Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan sin gluten	JORNADA DE LAS LEGUMBRES		11 Arroz a la cubana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten
16 Arroz en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN JAPÓN	
23 Sopa de verduras con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	JORNADA CHINA		20 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahoria fresca rallada Natillas de chocolate y pan sin gluten	05 Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Crema de verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA 		06

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.



04 Juego

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN LEGUMBRES (SÍ TRAZAS)

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de ave con fideos Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Albóndigas con tomate Fruta de temporada y pan	06 Fideos a la cazuela Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	10 Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de tomate Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Guiso de patata y verdura Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	20 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras (sin salsa) Rollitos de primavera Zanahoria fresca rallada Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	26 Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Crema de verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03 ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06

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.



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 ,SIN MOLUSCOS

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Guiso de patata y verdura Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03 JORNADA INTERNACIONAL ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 JORNADA INTERNACIONAL	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA 	06 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.



04 Juego

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN MIEL

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan integral	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03 JORNADA INTERNACIONAL Pan integral	04 JORNADA INTERNACIONAL	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA JORNADA INTERNACIONAL	06 JORNADA INTERNACIONAL Pan integral
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>				

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.



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 Basal SIN MORCILLA

Febrero/Febrer 2026

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02 Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creilla</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre crujent casolà</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i> Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso Rodanxa de formatge Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	10 Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados) <i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	11 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pésols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con patatas caseras <i>Vichysoise amb totsons casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13 Suquet de peix <i>Suquet de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i> Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i> Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Zanahoria saltada</i> Dorayaki y pan <i>Dorayaki i Pa</i> Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	20 Hervido valenciano de judía verde <i>Bolit valencià de baojquet</i> Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de bolonfesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	25 JORNADA CHINA / JORNADA XINESA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rotlets de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	26 Arròs integral amb fèssols i naps <i>Arròs integral amb fèssols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivet</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	27 Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
02 * 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. * 1 vegada a la semana es serviría yogur com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	03  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!	04  ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	05  EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A JAPÓ I XINA	06  Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0 Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0



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.



04 Juego

¡Aprender jugo 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	>		Pasta/Arroz
	Verdura		Para cenar puede ser...	

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS	
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														14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14	
			Guarnición	Pisto de verduras														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata													12	14	
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												14	
			Guarnición	Champiñones salteados														14	
			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					14		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Loncha de queso	2	3												14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3					9					11	14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14	
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados cl														14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											14	
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														14	
			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						14	
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4				9						14	
			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	14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14	
			Guarnición	Calabacín salteado														14	
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras			2					9						14	
			Segundo	Longanizas								9						14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														14	
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14	
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1	2	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														14	
			Guarnición	Brócoli salteado														14	
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3					9					11	14	
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6		8	9				11	12	14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja)								9						14	
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèssols i naps								4						14	
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil														14	
			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															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Viernes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															

Menú SIN PESCADO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Cinta de lomo a la plancha Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Guiso de patata y verdura Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 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.	03  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 	04 	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  <small>Jornada internacional</small>	06 

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.



04 Juego

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02 Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creilla</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre crujent casolà</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruits i Pa</i> Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso Rodanxa de formatge Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	10 Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados) <i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	11 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pésols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con patatas caseras <i>Vichysoise amb totsos casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13 Suquet de peix <i>Suquet de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llimona i romer</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i> Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i> Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Zanahoria saltada</i> Dorayaki y pan <i>Dorayaki i Pa</i> Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	20 Hervido valenciano de judía verde <i>Bolit valencià de baojquet</i> Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de bolonfesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	25 JORNADA CHINA / JORNADA XINESA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rotlets de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	26 Arròs integral amb fèssols i naps <i>Arròs integral amb fèssols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	27 Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
02 * 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. * 1 vegada a la semana es serviría iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	03  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!	04  ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	05  EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A JAPÓ I XINA	06  Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0 Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

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.



04 Juego

¡Aprender jugo 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	>		Pasta/Arroz
	Verdura		Para cenar puede ser...	

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
	Fruta		lácteo	

Menú SIN PLV

Febrero 2026

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

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.



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 ASTRINGENTE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de patata Merluza al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Sopa casera de ave con patata Pollo al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Espaguetis en blanco Abadejo al horno Yogur natural y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de atún Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz en blanco Panini de atún sin queso Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Tallarines en blanco Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Limanda al horno con ajo y perejil Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
 <div style="background-color: white; padding: 10px; border: 1px solid black; width: fit-content; margin: auto;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada internacional</p> </div>				

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.



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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS SIN CACAHUETE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</small> <small>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</small>	03 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>	05 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small> ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>

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.



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 CARNE

Febrero 2026

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

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.



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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Menú SIN CERDO

Febrero 2026

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

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.



04 Juego

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	>  Pescado
	>  Fruta
	>  lácteo

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02 Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Olla de cigrons i creilla</i> Pollo crujiente casero <i>Pollastre crujent casolà</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i> Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso Rodanxa de formatge Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	10 Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados) <i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	11 Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pésols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con patatas caseras <i>Vichysoise amb totsos casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13 Suquet de peix <i>Suquet de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i> Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana Amanida d'encisam, col, carlota i poma Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta <i>Arròs caldós de l'horta</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Calabacín salteado <i>Carabasseta saltada</i> Fruta de temporada y pan integral <i>Fruita de temporada i Pa integral</i> Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Zanahoria saltada</i> Dorayaki y pan <i>Dorayaki i Pa</i> Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	20 Hervido valenciano de judía verde <i>Bolit valencià de baojquet</i> Pizza casera de lentejas con tomate y queso <i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de bolonfesa vegetal casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	25 JORNADA CHINA / JORNADA XINESA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rotlets de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan <i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	26 Arròs integral amb fèssols i naps <i>Arròs integral amb fèssols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivet</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	27 Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
02 * 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. * 1 vegada a la semana es serviría iogurt com a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	03  ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!	04  ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	05  EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A JAPÓ I XINA	06  Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0 Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

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.



04 Juego

¡Aprender jugo 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	>		Pasta/Arroz
	Verdura		Pasta/Arroz	

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
	Fruta			Lácteo

Menú SIN FRUCTOSA.

FEBRERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Guiso de patata, verduras permitidas y ternera Merluza al horno Fruta permitida / pan blanco	03 Arroz con pollo (sin sofrito) Revuelto de huevo Verduras permitidas Fruta permitida / pan blanco	04 Sopa de ave con patata y pasta Pollo al horno Champiñones salteados Fruta permitida / pan blanco	05 Crema de verduras permitidas Cinta de lomo a la plancha Fruta permitida / pan blanco	06 Pasta con magro Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Macedonia de frutas permitidas / pan blanco
09 Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Loncha de queso Fruta permitida / pan blanco	10 Macarrones con atún (sin tomate) Salmón al horno Fruta permitida / pan blanco	11 Arroz blanco con huevo duro Pollo al horno Fruta permitida / pan blanco	12 Crema de verduras permitidas Magro asado en salsa de naranja Yogur natural / pan blanco	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Fruta permitida / pan blanco
16 Pasta en salsa de calabaza Abadejo al horno Fruta permitida / pan blanco	17 Crema de verduras permitidas Cinta de lomo a la plancha Fruta permitida / pan blanco	18 Arroz caldoso de la huerta (con verduras permitidas) Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta permitida / pan blanco	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20 Guiso de patatas y verduras permitidas Hamburguesa de ave sin alérgenos Yogur natural / pan blanco Fruta permitida / pan blanco
23 Sopa de ave con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Merluza al horno Fruta permitida / pan blanco	24 Crema de verduras permitidas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta permitida / pan blanco	25 Wok de tallarines con verduras permitidas (sin salsa) Cinta de lomo a la plancha Yogur natural / pan blanco	26 Arroz con verduras permitidas Limanda al horno Fruta permitida / pan blanco	27 Guiso de patata y verduras permitidas Tortilla de patata Fruta permitida / pan blanco
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	03 	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	*Frutas permitidas: Aguacate, limón, fresas, arándanos, naranja y mandarina CON MODERACIÓN: Plátano maduro, kiwi, melón y piña NO MANZANA, PERA O CIRUELA	*Verduras permitidas: Acelgas, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola, endibias y patata

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	> Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix

Menú SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin huevo Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Pollo al horno Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Pasta sin huevo a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Pasta sin huevo con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</small> <small>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</small>	03 <small>Jornada internacional</small> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <small>Jornada internacional</small>	05 <small>Jornada internacional</small> ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06 <small>Jornada internacional</small>

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.



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 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES nutrilab Macarrones integrales a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Guiso de patata y verdura Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03 ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  Jornada internacional	06

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.



04 Juego

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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS ,SIN MELOCOTÓN

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 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	06 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria) Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</small> <small>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</small>	03 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>	05 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small> ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>

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.



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 GLUTEN

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin gluten Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan sin gluten	JORNADA DE LAS LEGUMBRES Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno nutrilab Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Pasta sin gluten en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN JAPÓN Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan sin gluten	20 Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23 Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Panini sin gluten con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	JORNADA CHINA Pasta sin gluten con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria) Natillas de chocolate y pan sin gluten	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03 JORNADA INTERNACIONAL ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 JORNADA INTERNACIONAL	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>	06 

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.



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