

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creilles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Lentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de lentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inpiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèssols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 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 setmana es servirà 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN LACTOSA

Febrero 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Jamón serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis con tomate Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	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	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Postre de soja y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Cinta de lomo a la plancha Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Postre de soja y pan	Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN QUESO

SIN LECHE

Febrero 2026

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

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.

03 Sostenibilidad

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

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	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón	Sopa casera de ave con patata y arroz	Crema de verduras de temporada	Sopa de ave con arroz
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Tortilla francesa	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Macedonia de frutas y pan sin gluten
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Arroz con verduras	Arroz a la cubana	Vichyssoise	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón al horno	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate	Magra a la plancha	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Arroz en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Guiso de patata y verdura	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Abadejo al horno	Pollo al horno	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Natillas de chocolate y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras	Arroz con verduras	Crema de verduras de temporada
Tosta de pan sin gluten con atún y tomate	Pollo al horno	Tortilla francesa	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Zanahoria fresca rallada	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Natillas de chocolate y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

¡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



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.

03 Sostenibilidad

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

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 (SÍ TRAZAS)

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Tosta de atún con tomate
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Albóndigas con tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	10	11	12	13
Guiso de patata y verdura	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Tosta de atún con tomate	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Guiso de patata y verdura	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Tosta de atún con tomate
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras (sin salsa)	Arroz con verduras	Crema de verduras de temporada
Panini de atún	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Zanahoria fresca rallada	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<div>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</div> <div>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</div>			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	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	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	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	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	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	Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

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 MIEL

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan integral	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	Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<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.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creilles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rolliets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inspiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèssols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 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 setmana es servirà 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!





la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Champiñones salteados														
		01/12/2025	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Loncha de queso		2	3											
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Vichyssoise con picatostes caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Suquet de peix				4										14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta												12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9			12		14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6		9	9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps														
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

Menú SIN PESCADO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Cinta de lomo a la plancha Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	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	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	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	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	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	Arròs integral amb fèssols i naps Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<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.

03 Sostenibilidad

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

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 DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creilles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inspiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèssols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 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 setmana es servirà 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Menú SIN PLV

Febrero 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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> <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.

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	03	04	05	06
Guiso de patata y verdura	Arroz con verduras	Sopa de verduras, patatas y garbanzos	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Sopa de verduras con fideos
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Tofu salteado con verduras	Tortilla francesa	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Cous cous	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones con salsa de tomate	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con cebolla	Tofu salteado con verduras	Hummus de garbanzos con pan tostado
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Guisantes salteados con cebolla	Revuelto de huevo	Tosta de verduras	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arroz con verduras	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Tortilla francesa	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<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.

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN CERDO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras, patatas y garbanzos Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Tosta de verduras Zanahoria salteada Dorayaki y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	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	Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>		
<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.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creïlles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Lentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de lentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inspiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèsols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 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 setmana es servirà 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Menú SIN FRUCTOSA.

FEBRERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verduras permitidas y ternera	Arroz con pollo (sin sofrito)	Sopa de ave con patata y pasta	Crema de verduras permitidas	Pasta con magro
Merluza al horno	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tosta de pan blanco con atún (sin tomate)
Fruta permitida / pan blanco	Verduras permitidas	Champiñones salteados	Fruta permitida / pan blanco	Macedonia de frutas permitidas / pan blanco
09	10	11	12	13
Guiso de patatas y verduras permitidas	Macarrones con atún (sin tomate)	Arroz blanco con huevo duro	Crema de verduras permitidas	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón al horno	Pollo al horno	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Fruta permitida / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco	Yogur natural / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Pasta en salsa de calabaza	Crema de verduras permitidas	Arroz caldoso de la huerta (con verduras permitidas)	Crema de verduras permitidas	Guiso de patatas y verduras permitidas
Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Revuelto de huevo	Hamburguesa de ave sin alérgenos	Tosta de atún (sin tomate)
Fruta permitida / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco	Calabacín salteado	Yogur natural / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de ave con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras permitidas	Wok de tallarines con verduras permitidas (sin salsa)	Arroz con verduras permitidas	Guiso de patata y verduras permitidas
Merluza al horno	Pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Limanda al horno	Tortilla de patata
Fruta permitida / pan blanco	Brócoli salteado	Yogur natural / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco	Fruta permitida / pan blanco
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre.		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
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!				

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.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón al horno Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	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	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	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	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	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	Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA		
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		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.

03 Sostenibilidad

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

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

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.

03 Sostenibilidad

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

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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