

## Menú Basal

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
<b>02</b> Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i> Merluza en salsa de pesto <i>Luç amb salsa pesto</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	<b>03</b> Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 608,411 prot (g): 22,581 lip (g): 21,567 hc (g): 79,013	<b>04</b> Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Sopa de putxero amb cigrons i creilla</i> Cordon bleu de pavo <i>Cordon Bleu de gall dindi</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 609,03 prot (g): 16,878 lip (g): 27,074 hc (g): 71,96	<b>05</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i> Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlota</i> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	<b>06</b> Fideos a la cazuela <i>Fideus a la cassola</i> Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023
<b>09</b> Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i> Tortilla francesa <i>Truita francesa</i> Loncha de queso <i>Rodanxa de formatge</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	<b>10</b> Macarrones integrales a la carbonara <i>Macarrons integrals a la carbonara</i> Salmón glaseado con salsa teriyaki <i>Salmon seirnat amb salsa teriyaki</i> Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) <i>CRUNCHY CIGRONS (Cigrons especiats crujents)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	<b>11</b> Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pésols saltats amb pernil serrà</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	<b>12</b> Vichysoise con picatostes caseros <i>Vichysoise amb tostons casolans</i> Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Yogur natural con copos de maíz y pan <i>logurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i>  Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	<b>13</b> Guiso de pescado <i>Guisat de peix</i> Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
<b>16</b> Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carbassa</i> Abadejo al horno <i>Abadejo al forn</i> Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 596,215 prot (g): 27,569 lip (g): 19,651 hc (g): 74,128	<b>17</b> Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i> Chuleta de sajonia a la plancha <i>Costella de Saxònia al forn</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 507,904 prot (g): 30,189 lip (g): 18,869 hc (g): 51,779	<b>18</b> Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 704,542 prot (g): 23,697 lip (g): 30,775 hc (g): 80,673	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i> Longanizas <i>Llonganisses</i> Zanahoria salteada <i>Zanahoria salteada</i> Carlota saltada <i>Carlota saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 694,305 prot (g): 27,737 lip (g): 28,599 hc (g): 72,412	<b>20</b> Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajequeta</i> Pizza artesana de atún, queso y orégano <i>Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 664,916 prot (g): 19,393 lip (g): 19,011 hc (g): 99,213
<b>23</b> Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i> Milhojas de bolonéssa vegetal casero <i>Milfultes de bolonéssa vegetal casola</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	<b>24</b> Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verdures i hortalisses</i> Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i> Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	<b>25</b> Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i> Rollitos de primavera <i>Rotllots de primavera</i> Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y <i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 616,737 prot (g): 16,237 lip (g): 24,059 hc (g): 79,397	<b>26</b> Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i> Tortilla de patata <i>Triuta de creïlla</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136	<b>27</b> Arròs integral amb fèssols i naps <i>Arròs integral amb fesols i naps</i> Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</i> Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i>  Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444
<b>02</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vegada a la semana es servirá yogur como a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	<b>03</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vegada a la semana es servirá yogur como a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	<b>04</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vegada a la semana es servirá yogur como a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	<b>05</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vegada a la semana es servirá yogur como a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	<b>06</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * 1 vegada a la semana es servirá yogur como a postre. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

¡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.



## 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	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

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