

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creilles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 608,411 prot (g): 22,581 lip (g): 21,567 hc (g): 79,013</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata <i>Sopa de putxero amb cigrons i creilla</i></p> <p>Cordon bleu de pavo <i>Cordon Bleu de gall dindi</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 609,03 prot (g): 16,878 lip (g): 27,074 hc (g): 71,96</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023</p>
09	10	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta <i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa <i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso <i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmon glaseado con salsa teriyaki <i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) <i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano <i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja <i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan <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>Guiso de pescado <i>Guisat de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero <i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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	19	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza <i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo al horno <i>Abadejo al forn</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 596,215 prot (g): 27,569 lip (g): 19,651 hc (g): 74,128</p>	<p>Crema de verduras de temporada <i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Chuleta de sajonia a la plancha <i>Costella de Saxònia al forn</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 507,904 prot (g): 30,189 lip (g): 18,869 hc (g): 51,779</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 704,542 prot (g): 23,697 lip (g): 30,775 hc (g): 80,673</p>	<p>Alubias estofadas con verduras <i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas <i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 694,305 prot (g): 27,737 lip (g): 28,599 hc (g): 72,412</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde <i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza artesana de atún, queso y orégano <i>Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 664,916 prot (g): 19,393 lip (g): 19,011 hc (g): 99,213</p>
23	24	25	26	27
<p>Sopa de picadillo con virtudes de huevo cocido y <i>Sopa de picadillo amb virtutes d'ou dur i tostones</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero <i>Mitfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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 <i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno <i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja <i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera <i>Rolllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y <i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 616,737 prot (g): 16,237 lip (g): 24,059 hc (g): 79,397</p>	<p>Guiso de garbanzos <i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps <i>Arròs integral amb fèsols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil <i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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>
02	03	04	05	06
<p>* 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 vez a la semana se servirá 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.</p>				
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat 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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	NOSETAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				6						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		14
			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
	Semana 2	Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		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
	Semana 3	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
		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
	Semana 4	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
		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9			12		14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
	Semana 5	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		6	9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									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 fèsols i naps				4										14
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14