

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, dependent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>* Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>				
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco <i>Olla de llentilles eco</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) <i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</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: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</p> <p>Salmón al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</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: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz con magro y champiñones</p> <p>Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</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: 372,22 prot (g): 10,18 lip (g): 14,119 hc (g): 51,709</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros <i>Crema de carlota amb tostons</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al Pernelles de pollastre marinat a la llima i romer al forn</p> <p>Patatas dado <i>Creilles dau</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo <i>Olla de cigrons amb xoriço</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Trita de creilla</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: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	15
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Contramuslo de pollo con calabacín <i>Contracuixa de pollastre amb carabasseta</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: 530,909 prot (g): 26,606 lip (g): 19,658 hc (g): 57,494</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p><i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas gajo fritas <i>Patates lluna fregides</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p><i>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</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: 622,193 prot (g): 23,601 lip (g): 24,99 hc (g): 72,881</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p><i>Arròs al forn amb cigrons</i></p> <p>Abadejo al horno con pisto</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: 740,155 prot (g): 35,042 lip (g): 23,356 hc (g): 95,593</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p><i>Guisat de creilla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p><i>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Goulash de magro en salsa <i>Goulash de porc en salsa</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: 607,899 prot (g): 31,908 lip (g): 18,577 hc (g): 70,526</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p><i>Macarrons integrals a la bolonyesa</i></p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery <i>Bacaladilla al forn en salsa mery</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan <i>Iogurt natural amp topping de cacau en pols i Pa</i></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p><i>Favada vegetal (fesols amb verdures)</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Trita de creilla</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: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</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: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p><i>Bollit valencia (creilla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Pollo frito con empanado casero <i>Pollastre fregit amb empanat casolà</i></p> <p>Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
25	26	27	28	JORNADA FIN DE CURSO/ FI DE CURS: JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creilles, verdura i 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>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p><i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i></p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria <i>Olla de creilla, cigrons, col, 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: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p><i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</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, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p><i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Arròs a la mexicana (carlota, pèsols i tomaca) saltat</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>"Quesadilla" de pollastre i formatge</p> <p>Nachos</p> <p>Natxos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p> <p>Batut ranxer de plàtan amb fideus de xocolata pur i Pa</p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</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...

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	o	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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
	Guarnición																				
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
	Guarnición																				
	01/12/2025	Primero																			
	Segundo																				
	Guarnición																				
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
	Guarnición																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3					8	9	10	11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		1									9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
Guarnición		Brócoli salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz con magro y champiñones																		
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9						14	
Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																			
Guarnición	Patatas dado																				
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo				2								9					14		
	Segundo	Tortilla de patata						5													
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Contramuslo de pollo con calabacín																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9					14	
	Guarnición	Patatas gajo fritas																			
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata		1	2									9						
		Segundo	Revuelto de huevo						3												
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1											9						
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos				2								9						
Segundo		Abadejo al horno con pisto							4												
Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		1	2	3							8	9	10	11	12		14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba				2																
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone:		1									9							
		Segundo	Goulash de magro en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3								9					14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery							4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo						3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
Segundo		Picos con hummus de garbanzos		1	2								7	9	10						
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																			
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2																
Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4					8								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3								9					11	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1										9						
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria				2								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba				2															
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																
Segundo		Revuelto de huevo												5							
Guarnición	Maíz salteado																				
Viernes	Primero																				
	Segundo				1	2	3							8	9	10	11		14		
Guarnición																					

Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.