

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
* 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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: BRASIL Y MÉXICO		
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819	Arroz meloso de champiñones Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949	Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Quesadilla de pollo y queso Nachos Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan

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



Huevo



Verdura



Huevo



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 CÁSCANA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero						4	5	6							
			Segundo				3											
			Guarnición															
		Martes	Primero	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición															
		01/12/2025	Primero		1								9					
			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 meloso de champiñones														
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		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	Ortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales														
		Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
		Miércoles	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												
		Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2							9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata	1	2							9					
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1								9					
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone	1								9					
			Segundo	Goulash de magro en salsa	1								9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3						9		11			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			3											
			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	3						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			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición															