

Menú Basal

Enero 2026

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
05	06	07	08	09
¡TODOS NUESTROS CÍTRICOS SON 100% DE LA COMUNIDAD VALENCIANA!	¡TOTS ELS NOSTRES CÍTRICS SON 100% DE LA COMUNITAT VALENCIANA!	<p>Espaguetis gratinados <i>Espaguetis gratinats</i></p> <p>San jacobio <i>Llibret de permil dolç i formatge</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: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos <i>Sopa de verdures amb cigrons</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>Pollastre a l' allèt</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsalat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</p>	<p>Arroz meloso de costillas y coliflor <i>Arròs melós de costelles i floricol</i></p> <p>Rape en salsa de tomate <i>Rap en salsa de salsa de tomaca</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujient</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas <i>Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses</i></p> <p>Panini de verduras con mozzarella <i>Panini de verdures amb mozzarella</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: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons cassolans</i></p> <p>Lomo de cerdo en salsa española <i>Llomello de porc en salsa espanyola</i></p> <p>Gnocchis <i>Gnocchis</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>	<p>Garbanzos con verduras <i>Cigrons amb verdures</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Yogur natural con canela y pan <i>Yogur natural amb canyella i Pa</i></p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>	<p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) BIBIMBAP (Arròs amb verdures i taquets de magre)</p> <p>Caballa en salsa de tomate <i>Verat amb salsa de tomàquet</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: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Fideua de pescado <i>Fideuà de peix</i></p> <p>Taco de verduras superfood <i>Taco de verdures superfood</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: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192</p>
19	20	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones <i>Crema de verdures i hortalisses amb crostons</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas fritas <i>Creilles fregides</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>	<p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Pollo tikka masala <i>Pollastre tikka masala</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Amanida d'encisam, tomaca i dacs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>	<p>Macarrones integrales con bolonhesa vegetal <i>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</i></p> <p>Merluza al horno <i>Lluç al forn</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: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</p>	<p>Sopa de puchero con maravilla <i>Sopa de putxero amb meravel·la</i></p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso <i>Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacs i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</p>	<p>Arroz rossejat <i>Arròs rossejat</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons cruyents</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta d'ilomel amb salsa de mel amb mostassa</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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i></p> <p>Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</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: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>Fabada vegetal <i>Favada vegetal</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: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz a banda <i>Arròs a banda</i></p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki <i>Fajita amb soja texturada i salsa teriyaki</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: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	<p>06</p>
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral y pan integral de masa madre, y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare, i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>		<p>04</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p> <p></p>	<p>05</p> <p>ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD I ÍNDIA</p> <p></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.



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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	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	NUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones eco a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Rape a la vizcaína			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Croqueta de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12			
			Segundo	San jacobo	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella	2													14	
			01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos										12			14	
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor															
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1														
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1														14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1														14
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6									14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14	
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de marisco)	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Fideua de pescado	1			4	5				9		11			14	
			Segundo	Taco de verduras superfood	1	2	3						9	10				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	1														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	2	3							9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1														14
			Segundo	Pollo tikka masala		2													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1								8	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno			4												
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12		14	
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso		2													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Arroz rossejat		2							9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3							9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1		4						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal															
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
		Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6								14	
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1		4						9	10				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															
		Viernes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14	
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	Albóndigas con tomate	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 cruda														14	

Menú ASTRINGENTE

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno Yogur natural y pan
12 Patata hervida Tosta de jamón york Yogur natural y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Yogur natural y pan	14 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Yogur natural con canela y pan	15 Arroz en blanco Caballa a la plancha Yogur natural y pan sin gluten	16 Fideos en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan sin gluten
19 Crema de patata Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	20 Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Yogur natural y pan	21 Macarrones en blanco Merluza al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	22 Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan	23 Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan
26 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	27 Espaguetis en blanco Limanda al horno Yogur natural y pan	28 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural y pan	29 Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	30
02	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  jornada internacional	05	06

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	>  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 LTP

ENERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas (sin tomate, sin zanahoria) Tortilla francesa Yogur /	06 Crema de verduras (sin zanahoria) Lomo de cerdo a la plancha Plátano /	07 Arroz en blanco Tortilla francesa Yogur /	08 Sopa de ave con arroz y garbanzos Pollo al ajillo Plátano /	09 Arroz meloso de costillas y coliflor (sin sofrito) Rape al horno (sin tomate) Yogur /
12 Tortilla francesa	13 Lomo de cerdo a la plancha	14 Garbanzos con verduras (sin tomate, sin zanahoria) Tortilla de patata	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y magro) (sin tomate, sin zanahoria) Caballa al horno	16 Guiso de patatas y verduras (sin zanahoria) Abadejo al horno
19 Crema de verduras (sin tomate, sin zanahoria) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Yogur /	20 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional (sin tomate, sin zanahoria) Pollo tikka masala Plátano /	21 Arroz en blanco Merluza al horno Yogur /	22 Sopa de ave con arroz Pizza artesana de garbanzos con atún y queso (sin tomate) Plátano /	23 Arroz rossejat (sin sofrito) Revuelto de huevo Champiñones salteados Yogur /
26 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Yogur /	27 Arroz en blanco Limanda a la meniere Plátano /	28 Fabada vegetal (sin zanahoria) Tortilla de patata Yogur /	29 Arroz a banda (sin sofrito) Pollo a la plancha Plátano /	30
02	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA	EVITAR: FRUTAS: Albaricoque, melocotón, cereza, ciruela, fresa, limón, naranja, manzana, pera, uva, paraguayo, nectarina, membrillo HORTALIZAS: Col, espárragos, lechuga,	EVITAR: CEREALES: Trigo, cebada, maíz FRUTOS SECOS: Almendras, castaña, avellanas, cacahuuetes, nueces

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! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprendem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



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...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	Peix

Menú SIN PLV

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	06 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	07 Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	09 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	16 Fideua de pescado Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	21 Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	23 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	28 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	29 Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	30
02 * 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.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  jornada internacional	05	06 

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	>  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 Basal

SIN HUEVO CRUDO

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
¡TODOS NUESTROS CÍTRICOS SON 100% DE LA COMUNIDAD VALENCIANA!				
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	16 Fideua de pescado Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	20 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	21 Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	23 Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	28 Fabada vegetal 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	29 Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	30
* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		 <small>JORNADA INTERNACIONAL</small>

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 cete el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Vegetal	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Vegetal
 Legumbres	>  Vegetal  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cete el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>  Carne  Pescado
 Pescado	>  Huevo  Carne
 Legumbres	>  Vegetal  Huevo
 Carne	>  Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteos

Menú SIN FRUTOS SECOS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	15	16
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de pescado Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales gratinados Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 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 COREA DEL SUR E INDIA 		

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	>  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



Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y atún Fruta de temporada y pan	06 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	07 Espaguetis en blanco Tosta de atún Lechuga, y queso mozzarella Fruta de temporada y pan	08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	09 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y atún Fruta de temporada y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con canela y pan	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	16 Fideua de verduras Taco de verduras superfood Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	21 Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	22 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún Lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	23 Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Lechuga y atún Fruta de temporada y pan	27 Espaguetis en blanco Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	28 Fabada vegetal Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	29 Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	30
02 * 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.	03 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA 	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA 	05	06

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	>  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 Basal SIN AGUACATE

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
¡TODOS NUESTROS CÍTRICOS SON 100% DE LA COMUNIDAD VALENCIANA!					
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	16 Fideua de pescado Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192	
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	20 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	21 Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	23 Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747	
26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	28 Fabada vegetal 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	29 Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	30 Jornada internacional	
* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		 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.



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 cete el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Vegetal	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Vegetal
 Legumbres	>  Vegetal  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cete el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>  Carne  Pescado
 Pescado	>  Huevo  Carne
 Legumbres	>  Vegetal  Huevo
 Carne	>  Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteos