

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!	Espaguetis gratinados <i>Espaguetis gratinats</i> San jacobó <i>Llibret de pernil dolç i formatge</i> Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Sopa de verduras y garbanzos <i>Sopa de verdures amb cigrons</i> Pollo al ajillo <i>Pollastre a l'allet</i> Maíz salteado <i>Dacsa saltat</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Arroz meloso de costillas y coliflor <i>Arròs melòs de costelles i floricol</i> Rape en salsa de tomate <i>Rap en salsa de salsa de tomaca</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR/DEGUSTACIÓ COREA DEL SUD	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas <i>Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses</i> Panini de verduras con mozzarella <i>Panini de verdures amb mozzarella</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: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons cassolans</i> Lomo de cerdo en salsa española <i>Llomello de porc en salsa espanyola</i> Gnocchis <i>Gnocchis</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Garbanzos con verduras <i>Cigrons amb verdures</i> Tortilla de patata <i>Tritita de creïlla</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i> Yogur natural con canela y pan <i>logurt natural amb canyella i Pa</i> Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) BIBIMBAP (Arròs amb verdures i taquets de magre) Caballa en salsa de tomate <i>Verat amb salsa de tomàquet</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: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideua de pescado <i>Fideuà de peix</i> Taco de verduras superfood <i>Taco de verdures superfood</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: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192
19	DEGUSTACIÓN INDIA/DEGUSTACIÓ INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones <i>Crema de verdures i hortalisses amb crostons</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas <i>Creïlles fregides</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO a l'estil tradicional amb verdures</i> Pollo tikka masala Pollastre tikka masala 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: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Macarrones integrales con boloñesa vegetal <i>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</i> Merluza al horno <i>Lluç al forn</i> Zanahoria salteada <i>Carlota saltada</i> Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i> Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Sopa de puchero con maravilla <i>Sopa de putxero amb meravilla</i> Pizza casera de garbanzos con tomate y queso <i>Pizza cassolana de cigrons amb tomaca i formatge</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: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Arroz rossejat <i>Arròs rossejat</i> Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i> Champiñones salteados <i>Xampinyons saltats</i> Macedonia de frutas y pan <i>Macedònia de fruites i Pa</i> Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros <i>Crema de carabassa amb tostons cruixents</i> Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza <i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Espaguetis eco a la napolitana <i>Espaguetis ECO a la napolitana</i> Limanda a la meniere <i>Limanda a la meniere</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: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal <i>Favada vegetal</i> Tortilla de patata <i>Tritita 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: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki <i>Fajita amb soja texturada i salsa teriyaki</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: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral y pan integral de masa madre, y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare, i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA 	ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A COREA DEL SUD I ÍNDIA 	

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 jugio 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

Pescado

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 CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	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											
			Guarnición	Croqueta de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	San jacobó	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		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 cru														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													
			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 r	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 tostor	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							6	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 que		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				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		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	0													
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Pideos 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 cru														14

Menú ASTRINGENTE

Enero 2026

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

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado






Fruta



lácteo

Menú SIN LTP

ENERO 2026

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



EVITAR:
CEREALES: Trigo, cebada, maíz
FRUTOS SECOS: Almendras, castaña, avellanas, cacahuets, 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! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

Menú SIN PLV

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso 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	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de pescado Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras 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 al horno 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 de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	
02	03	04	05	06
<p>* 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>¡TODOS NUESTROS CÍTRICOS SON 100% DE LA COMUNIDAD VALENCIANA!</p>		<p>Espaguetis gratinados</p> <p>San jacobó</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</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</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p>
12	13	14	<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</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</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>		<p>Fideua de pescado</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192</p>
19	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>		<p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</p>	<p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</p>	<p>Arroz rossejat</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Macedonia de frutas y pan</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</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>Espaguetis eco a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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 jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

Vegetura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Vegetura

Legumbres



Vegetura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo



Vegetura

Pescado



Huevo

Legumbres



Vegetura

Vegetura



Huevo

Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
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	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	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	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	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
<p>* 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis en blanco Tosta de atún Lechuga, y queso mozzarella 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 al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga 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	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con canela y pan	Caballa a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún Lechuga y maíz 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 Lechuga y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis en blanco Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	
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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
<p>¡TODOS NUESTROS CÍTRICOS SON 100% DE LA COMUNIDAD VALENCIANA!</p>		<p>Espaguetis gratinados</p> <p>San jacobó</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p>	<p>Sopa de verduras y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</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</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p>
12	13	14	<p>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</p> <p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</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</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>		<p>Fideua de pescado</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 564,621 prot (g): 18,815 lip (g): 13,825 hc (g): 87,192</p>
19	<p>DEGUSTACIÓN INDIA</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p>	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>		<p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</p>	<p>Sopa de puchero con maravilla</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</p>	<p>Arroz rossejat</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Macedonia de frutas y pan</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</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p>	<p>Espaguetis eco a la napolitana</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</p>	
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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.

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 cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

Vegetaria



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Vegetaria

Legumbres



Vegetaria



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo



Vegetaria

Pescado



Huevo

Legumbres



Vegetaria

Vegetaria



Huevo

Fruta



Lácteo