

# Menú Basal

Febrero/Febrer 2026

| LUNES   DILLUNS  | MARTES   DIMARTS  | MIÉRCOLES   DIMECRES   | JUEVES   DIJOUS  | VIERNES   DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
| <b>02</b><br>Guiso de patata, verdura y ternera<br><i>Guisat de creilles amb vedella</i><br>Merluza en salsa de pesto<br><i>Lluç amb salsa pesto</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912   | <b>03</b><br>Paella valenciana<br><i>Paella valenciana</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Pisto de verduras<br><i>Samfaina amb verdures</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659   | <b>04</b><br>Sopa de cocido con garbanzos y patata<br><i>Olla de cigrons i creilla</i><br>Pollo crujiente casero<br><i>Pollastre crujent casolà</i><br>Champiñones salteados<br><i>Xampinyons saltats</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109  | <b>05</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i><br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria<br><i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i><br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205 | <b>06</b><br>Fideos a la cazuela<br><i>Fideus a la cassola</i><br>Picos con hummus de garbanzos<br><i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Macedonia de frutas y pan<br><i>Macedònia de fruites i Pa</i><br><br>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587   |
| <b>09</b><br>Lentejas de la huerta<br><i>Llentilles de l'horta</i><br>Tortilla francesa<br><i>Truita francesa</i><br>Loncha de queso<br>Rodanxa de formatge<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199   | <b>10</b><br>Macarrones integrales a la carbonara<br><i>Macarrons integrals a la carbonara</i><br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i><br>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)<br><i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093 | <b>11</b><br>Arroz a la cubana<br><i>Arròs a la cubana</i><br>Guisantes salteados con jamón serrano<br><i>Pésols saltats amb pernil serrà</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975  | <b>12</b><br>Vichyssoise con patatas caseras<br><i>Vichysoise amb totsos casolans</i><br>Magro asado en salsa de naranja<br><i>Magre al forn en salsa de taronja</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Yogur natural con copos de maíz y pan<br><i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i><br><br>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101  | <b>13</b><br>Suquet de peix<br><i>Suquet de peix</i><br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 552,367 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252   |
| <b>16</b><br>Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i><br>Abadejo en tempura casera<br><i>Abadejo en tempura casolana</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398                            | <b>17</b><br>Crema de verduras de temporada<br><i>Crema de verdures de temporada</i><br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133      | <b>18</b><br>Arroz caldoso de la huerta<br><i>Arròs caldós de l'horta</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Calabacín salteado<br><i>Carabasseta saltada</i><br>Fruta de temporada y pan integral<br><i>Fruita de temporada i Pa integral</i><br><br>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567  | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ</b><br>Alubias estofadas con verduras<br><i>Fesols estofats amb verdures</i><br>Longanizas<br><i>Llonganisses</i><br>Zanahoria salteada<br><i>Zanahoria saltada</i><br>Dorayaki y pan<br><i>Dorayaki i Pa</i><br><br>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896   | <b>20</b><br>Hervido valenciano de judía verde<br><i>Bolit valencià de baojquet</i><br>Pizza casera de lentejas con tomate y queso<br><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451 |
| <b>23</b><br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y<br><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i><br>Milhojas de bolonfesa vegetal casero<br><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732 | <b>24</b><br>Crema de verduras y hortalizas<br><i>Crema de verdures i hortalisses</i><br>Pollo al horno<br><i>Pollastre al forn</i><br>Brócoli salteado<br><i>Bròcoli saltat</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751  | <b>25</b><br>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja<br><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i><br>Rollitos de primavera<br><i>Rotlets de primavera</i><br>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y<br>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)<br>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan<br><i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i><br><br>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825 | <b>26</b><br>Arròs integral amb fèssols i naps<br><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i><br>Limanda al horno con ajo y perejil<br><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444   | <b>27</b><br>Guiso de garbanzos<br><i>Guisat de cigrons</i><br>Tortilla de patata<br><i>Truita de creïlla</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Amanida d'encisam, olives i remolatxa<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136  |
| <b>02</b><br><br>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.<br>* 1 vegada a la semana es serviría yogur com a postre.<br>* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.  | <b>03</b><br><br>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!<br>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!  | <b>04</b><br><br>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO<br>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":<br>VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  | <b>05</b><br><br>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU<br>"UN MON PLÉ DE SABOR":<br>VIATJAREM A JAPÓ I XINA  |   |



# 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 | HUEVO | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS<br>CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAHUESOS | SULFITOS |    |
|-------|----------|-----------|------------|---|--|-------|-------|--------|----------|------------|------------|-------------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|----|
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                     | 2  |       | 4     |        |          |            |            | 8                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          | Martes    | Primero    | Paella valenciana                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Pisto de verduras                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con garbanzos y patata         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12          | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Pollo crujiente casero                        | 1  | 2     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | 01/12/2025 | Primero                                       | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          | Viernes   | Primero    | Fideos a la cazuela                           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                 | 1  |       |       |        |          |            |            | 10                | 11   |        |         |      | 14          |          |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |    |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Lentejas de la huerta                         | 1  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Loncha de queso                               | 2  | 3     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara          | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Salmón glaseado con salsa teriyaki            | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Crunchygarbanzos (garbanzos especiados cl     |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz a la cubana                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Guisantes salteados con jamón serrano         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Jueves    | Primero    | Vichyssoise con picatostes caseros            |  |       | 1     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Magro asado en salsa de naranja               |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Viernes   | Primero    | Suquet de peix                                |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo marinado al limón y ro   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Espaguetis integrales en salsa de calabaza    | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                     | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza      |  |       | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz caldoso de la huerta                    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12          | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Jueves    | Primero    | Alubias estofadas con verduras                |  |       | 2     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas                                    |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Viernes   | Primero    | Hervido valenciano de judía verde             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Pizza casera de lentejas con tomate y queso   | 1  | 2     |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid  | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 12          | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal casero           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 8                 | 9    | 10     | 11      | 12   |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún            |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                              |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Miércoles | Primero    | Wok de tallarines con verduras y salsa de soj | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Rollitos de primavera                         | 1  | 2     | 3     | 4      | 5        | 6          |            | 8                 | 9    |        |         |      | 11          | 12       | 14 |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja)  |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arròs integral amb fèssols i naps             |  |       |       |        |          |            |            | 4                 |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Limanda al horno con ajo y perejil            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de garbanzos                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                            |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |    |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          | Martes    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          | Miércoles | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |    |

## Menú ASTRINGENTE

Febrero 2026

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| 02   | 03  | 04  | 05  | 06   |  |
| Crema de patata<br>Merluza al horno<br>Yogur natural y pan         | Arroz en blanco<br>Revuelto de huevo<br>Yogur natural y pan                         | Sopa casera de ave con patata<br>Pollo al horno<br>Yogur natural y pan  | Crema de patata<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Yogur natural y pan            | Sopa de ave con fideos<br>Tosta de atún<br>Yogur natural y pan                           |  |
| 09   | 10  | 11  | 12  | 13   |  |
| Patata hervida<br>Tortilla francesa<br>Yogur natural y pan         | Macarrones en blanco<br>Salmón al horno<br>Yogur natural y pan                      | Arroz en blanco<br>Tosta de atún<br>Yogur natural y pan   | Vichyssoise con picatostes caseros<br>Magra a la plancha<br>Yogur natural y pan | Suquet de peix<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Yogur natural y pan |  |
| 16   | 17  | 18  | DEGUSTACIÓN JAPÓN   | 20   |  |
| Espaguetis en blanco<br>Abadejo al horno<br>Yogur natural y pan    | Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Yogur natural y pan | Arroz en blanco<br>Revuelto de huevo<br>Yogur natural y pan   | Patata hervida<br>Longanizas<br>Zanahoria salteada<br>Yogur natural y pan       | Patata hervida<br>Tosta de atún<br>Yogur natural y pan                                   |  |
| 23   | 24  | JORNADA CHINA   |   | 27   |  |
| Arroz en blanco<br>Panini de atún sin queso<br>Yogur natural y pan | Patata hervida<br>Tortilla francesa<br>Yogur natural y pan                          | Tallarines en blanco<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Yogur natural y pan   | Arroz en blanco<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Yogur natural y pan    | Patata hervida<br>Tortilla francesa<br>Yogur natural y pan                               |  |
| 02   | 03  | 04  | 05  | 06   |  |
| * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.                  |   | <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b> <br>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 cole el primer plato fue... |  | Para cenar puede ser... |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------|
|  | Verdura                              |  | Pasta/Arroz             |
|  | Pasta/Arroz                          |  | Verdura                 |
|  | Legumbres                            |  | Pasta/Arroz             |

### SEGUNDOS PLATOS

|    | Si en el cole el segundo plato fue... |    | Para cenar puede ser... |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------|
|    | Huevo                                 |    | carne                   |
|    | Pescado                               |    | Huevo                   |
|  | Legumbres                             |  | Verdura                 |
|  | carne                                 |  | Huevo                   |

Fruta  Lácteo 

## Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO

FEBRERO 2026

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|--|--|---|--|
| 02<br>Guiso de patata, verdura y ternera (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Merluza en salsa de pesto<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada / pan                                      | 03<br>Paella valenciana (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Revuelto de huevo<br>Verduras salteadas (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Fruta de temporada / pan   | 04<br>Sopa de cocido con garbanzos y patata<br>Pollo crujiente casero<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada / pan   | 05<br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada / pan | 06<br>Fideos a la cazuela (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas / pan      |
| 09<br>Lentejas de la huerta (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Tortilla francesa<br>Loncha de queso<br>Fruta de temporada / pan  | 09<br><b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b><br>Macarrones integrales a la carbonara<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Fruta de temporada / pan   | 11<br>Arroz blanco<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada / pan  | 12<br>Vichyssoise con picatostes caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur natural con copos de maíz / pan   | 13<br>Suquet de peix (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada / pan |
| 16<br>Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada / pan  | 17<br>Crema de verduras de temporada (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada / pan                                     | 18<br>Arroz caldoso de la huerta (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada / pan  | 18<br><b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b><br>Alubias estofadas con verduras (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Longanizas<br>Zanahoria salteada<br><b>Dorayaki / pan</b>   | 20<br>Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con queso<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada / pan                    |
| 23<br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes<br>Milhojas de boloñesa vegetal casera (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Ensalada de lechuga y atún<br>Fruta de temporada / pan     | 24<br>Crema de verduras y hortalizas (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada / pan   | 24<br><b>JORNADA CHINA</b><br><b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b><br><b>Rollitos de primavera</b><br><b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b><br><b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) / pan</b> | 26<br>Arròs amb fèssols i naps (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada / pan   | 26<br>Guiso de garbanzos (sin pimiento rojo, sin tomate)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada / pan                           |
| 02<br><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre.</b><br><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> | 03<br><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre.</b><br><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> | 04<br>   | 04<br><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</b><br><b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>  | 06<br>  |
| <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p>   |  |   |   |  |

# 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.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## 03 Sostenibilitat

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



## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

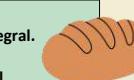
| Si a l'escola el primer plat era... | Per sopar pot ser... |
|-------------------------------------|----------------------|
| Verdura                             | > Pasta/Arròs        |
| Pasta/Arròs                         | > Verdura            |
| Llegums                             | > Verdura            |
|                                     | 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                 |

|        |         |
|--------|---------|
| Fruita | > Lacti |
|--------|---------|

| LUNES   DILLUNS  | MARTES   DIMARTS  | MIÉRCOLES   DIMECRES  | JUEVES   DIJOUS  | VIERNES   DIVENDRES   |
|--|---|---|--|---|
| <b>02</b><br>Guiso de patata, verdura y ternera<br><i>Guisat de creilles amb vedella</i><br>Merluza en salsa de pesto<br><i>Lluç amb salsa pesto</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912   | <b>03</b><br>Paella valenciana<br><i>Paella valenciana</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Pisto de verduras<br><i>Samfaina amb verdures</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659   | <b>04</b><br>Sopa de cocido con garbanzos y patata<br><i>Olla de cigrons i creilla</i><br>Pollo crujiente casero<br><i>Pollastre crujent casolà</i><br>Champiñones salteados<br><i>Xampinyons saltats</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109   | <b>05</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i><br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria<br><i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i><br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205 | <b>06</b><br>Fideos a la cazuela<br><i>Fideus a la cassola</i><br>Picos con hummus de garbanzos<br><i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Macedonia de frutas y pan<br><i>Macedònia de fruits i Pa</i><br><br>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587  |
| <b>09</b><br>Lentejas de la huerta<br><i>Llentilles de l'horta</i><br>Tortilla francesa<br><i>Truita francesa</i><br>Loncha de queso<br>Rodanxa de formatge<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199   | <b>10</b><br>Macarrones integrales a la carbonara<br><i>Macarrons integrals a la carbonara</i><br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i><br>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)<br><i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093 | <b>11</b><br>Arroz a la cubana<br><i>Arròs a la cubana</i><br>Guisantes salteados con jamón serrano<br><i>Pésols saltats amb pernil serrà</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975   | <b>12</b><br>Vichyssoise con patatas caseras<br><i>Vichysoise amb totsos casolans</i><br>Magro asado en salsa de naranja<br><i>Magre al forn en salsa de taronja</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Yogur natural con copos de maíz y pan<br><i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i><br><br>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101  | <b>13</b><br>Suquet de peix<br><i>Suquet de peix</i><br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252   |
| <b>16</b><br>Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i><br>Abadejo en tempura casera<br><i>Abadejo en tempura casolana</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398                            | <b>17</b><br>Crema de verduras de temporada<br><i>Crema de verdures de temporada</i><br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133      | <b>18</b><br>Arroz caldoso de la huerta<br><i>Arròs caldós de l'horta</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Calabacín salteado<br><i>Carabasseta saltada</i><br>Fruta de temporada y pan integral<br><i>Fruita de temporada i Pa integral</i><br><br>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567   | <b>19</b><br><b>DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ</b><br>Alubias estofadas con verduras<br><i>Fesols estofats amb verdures</i><br>Longanizas<br><i>Llonganisses</i><br>Zanahoria salteada<br><i>Zanahoria saltada</i><br>Dorayaki y pan<br><i>Dorayaki i Pa</i><br><br>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896  | <b>20</b><br>Hervido valenciano de judía verde<br><i>Bolit valencià de baojquet</i><br>Pizza casera de lentejas con tomate y queso<br><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451 |
| <b>23</b><br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y<br><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i><br>Milhojas de bolonfesa vegetal casero<br><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732 | <b>24</b><br>Crema de verduras y hortalizas<br><i>Crema de verdures i hortalisses</i><br>Pollo al horno<br><i>Pollastre al forn</i><br>Brócoli salteado<br><i>Bròcoli saltat</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751  | <b>25</b><br><b>JORNADA CHINA / JORNADA XINESA</b><br>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja<br><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i><br>Rollitos de primavera<br><i>Rotlets de primavera</i><br>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y<br>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)<br>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan<br><i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i><br><br>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825 | <b>26</b><br>Arròs integral amb fèssols i naps<br><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i><br>Limanda al horno con ajo y perejil<br><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444   | <b>27</b><br>Guiso de garbanzos<br><i>Guisat de cigrons</i><br>Tortilla de patata<br><i>Truita de creïlla</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Amanida d'encisam, olives i remolatxa<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136  |
| <b>02</b><br><br>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.<br>* 1 vegada a la semana es serviría yogur com a postre.<br>* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.  | <b>03</b><br><br><br><br>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!<br>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!   | <b>04</b><br><br><br><br>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO<br>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":<br>VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA  | <b>05</b><br><br><br><br>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU<br>"UN MON PLÉ DE SABOR":<br>VIATJAREM A JAPÓ I XINA   | <b>06</b><br><br><br><br>Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0  |



# 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 | HUEVO | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS<br>CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAHUESOS | SULFITOS |
|-------|----------|-----------|------------|---|--|-------|-------|--------|----------|------------|------------|-------------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                     | 2  |       | 4     |        |          |            |            | 8                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Paella valenciana                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Pisto de verduras                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con garbanzos y patata         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12          | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo crujiente casero                        | 1  | 2     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | 01/12/2025 | Primero                                       | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 14          |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Fideos a la cazuela                           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 14          |          |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                 | 1  |       |       |        |          |            |            | 10                | 11   |        |         |      | 14          |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14          |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Lentejas de la huerta                         | 1  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Loncha de queso                               | 2  | 3     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara          | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salmón glaseado con salsa teriyaki            | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Crunchygarbanzos (garbanzos especiados cl     |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz a la cubana                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Guisantes salteados con jamón serrano         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Vichyssoise con picatostes caseros            |  |       | 1     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Magro asado en salsa de naranja               |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Suquet de peix                                |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo marinado al limón y ro   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Espaguetis integrales en salsa de calabaza    | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                     | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza      |  |       | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz caldoso de la huerta                    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12          | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Alubias estofadas con verduras                |  |       | 2     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas                                    |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Hervido valenciano de judía verde             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pizza casera de lentejas con tomate y queso   | 1  | 2     |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid  | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 12          | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal casero           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 8                 | 9    | 10     | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún            |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                              |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Wok de tallarines con verduras y salsa de soj | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 11          | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Rollitos de primavera                         | 1  | 2     | 3     | 4      | 5        | 6          |            | 8                 | 9    | 11     | 12      |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja)  |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arròs integral amb fèssols i naps             |  |       |       |        |          |            |            | 4                 |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Limanda al horno con ajo y perejil            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de garbanzos                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                            |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |             |          |

# Menú SIN FRUTOS SECOS

Febrero 2026

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
| 02<br>Guiso de patata, verdura y ternera<br>Merluza al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan   | 03<br>Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Pisto de verduras<br>Fruta de temporada y pan   | 04<br>Sopa casera de ave con garbanzos y patata<br>Pollo crujiente casero<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | 05<br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | 06<br>Fideos a la cazuela<br>Tosta de pan con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan                     |
| 09<br>Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Loncha de queso<br>Fruta de temporada y pan  | <b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b><br>Macarrones integrales a la carbonara<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Fruta de temporada y pan | 11<br>Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan  | 12<br>Vichyssoise con picatostes caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Yogur natural y pan                                     | 13<br>Suquet de peix<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                       |
| 16<br>Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan  | 17<br>Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan  | 18<br>Arroz caldoso de la huerta<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan   | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Longanizas<br>Zanahoria salteada<br>Natillas de chocolate y pan   | 20<br>Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con tomate y queso<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan |
| 23<br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan  | 24<br>Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>JORNADA CHINA</b><br><b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b><br>Cinta de lomo a la plancha<br><b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b><br>Natillas de chocolate y pan | 26<br>Arròs integral amb fèsols i naps<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                               | 27<br>Guiso de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan   |
| 02<br><small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</small><br><small>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</small> | 03<br><small>JORNADA INTERNACIONAL</small><br>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!  | 04<br><small>JORNADA INTERNACIONAL</small>  | 05<br><small>JORNADA INTERNACIONAL</small><br><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>                                | 06<br><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 cole el primer plato fue... |  | Para cenar puede ser... |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------|
|  | Verdura                              |  | Pasta/Arroz             |
|  | Pasta/Arroz                          |  | Verdura                 |
|  | Legumbres                            |  | Pasta/Arroz             |

### SEGUNDOS PLATOS

|    | Si en el cole el segundo plato fue... |    | Para cenar puede ser... |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------|
|    | Huevo                                 |    | carne                   |
|    | Pescado                               |    | Huevo                   |
|  | Legumbres                             |  | Verdura                 |
|  | carne                                 |  | Huevo                   |

Fruta  Lácteo 

# Menú Basal SIN HUEVO CRUDO

Febrero/Febrer 2026

| LUNES   DILLUNS  | MARTES   DIMARTS  | MIÉRCOLES   DIMECRES   | JUEVES   DIJOUS  | VIERNES   DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
| <b>02</b><br>Guiso de patata, verdura y ternera<br><i>Guisat de creilles amb vedella</i><br>Merluza en salsa de pesto<br><i>Lluç amb salsa pesto</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912   | <b>03</b><br>Paella valenciana<br><i>Paella valenciana</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Pisto de verduras<br><i>Samfaina amb verdures</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659   | <b>04</b><br>Sopa de cocido con garbanzos y patata<br><i>Olla de cigrons i creilla</i><br>Pollo crujiente casero<br><i>Pollastre crujent casolà</i><br>Champiñones salteados<br><i>Xampinyons saltats</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109  | <b>05</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i><br>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria<br><i>Mandonguilles a la jardinera amb pésols i carlot</i><br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205 | <b>06</b><br>Fideos a la cazuela<br><i>Fideus a la cassola</i><br>Picos con hummus de garbanzos<br><i>Bastonetes de pa amb hummus de cigrons</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Macedonia de frutas y pan<br><i>Macedònia de fruits i Pa</i><br><br>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587  |
| <b>09</b><br>Lentejas de la huerta<br><i>Llentilles de l'horta</i><br>Tortilla francesa<br><i>Truita francesa</i><br>Loncha de queso<br>Rodanxa de formatge<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199   | <b>10</b><br>Macarrones integrales a la carbonara<br><i>Macarrons integrals a la carbonara</i><br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i><br>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)<br><i>CRUNCHYCRIGRONS (Cigrons especiats cruyxents)</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093 | <b>11</b><br>Arroz a la cubana<br><i>Arròs a la cubana</i><br>Guisantes salteados con jamón serrano<br><i>Pésols saltats amb pernil serrà</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975  | <b>12</b><br>Vichyssoise con patatas caseras<br><i>Vichysoise amb totsos casolans</i><br>Magro asado en salsa de naranja<br><i>Magre al forn en salsa de taronja</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Yogur natural con copos de maíz y pan<br><i>Yogur natural amb flocs de dacsa i Pa</i><br><br>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101  | <b>13</b><br>Suquet de peix<br><i>Suquet de peix</i><br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252   |
| <b>16</b><br>Espaguetis integrales en salsa de calabaza<br><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i><br>Abadejo en tempura casera<br><i>Abadejo en tempura casolana</i><br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Amanida d'encisam, col, carlota i poma<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398                            | <b>17</b><br>Crema de verduras de temporada<br><i>Crema de verdures de temporada</i><br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133      | <b>18</b><br>Arroz caldoso de la huerta<br><i>Arròs caldós de l'horta</i><br>Revuelto de huevo<br><i>Remenat d'ou</i><br>Calabacín salteado<br><i>Carabasseta saltada</i><br>Fruta de temporada y pan integral<br><i>Fruita de temporada i Pa integral</i><br><br>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567  | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN / DEGUSTACIÓ JAPÓ</b><br>Alubias estofadas con verduras<br><i>Fesols estofats amb verdures</i><br>Longanizas<br><i>Llonganisses</i><br>Zanahoria salteada<br><i>Zanahoria saltada</i><br>Dorayaki y pan<br><i>Dorayaki i Pa</i><br><br>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896   | <b>20</b><br>Hervido valenciano de judía verde<br><i>Bolit valencià de baojquet</i><br>Pizza casera de lentejas con tomate y queso<br><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Amanida d'encisam, carlota i ceba crujent<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451 |
| <b>23</b><br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y<br><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i><br>Milhojas de bolonfesa vegetal casero<br><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732 | <b>24</b><br>Crema de verduras y hortalizas<br><i>Crema de verdures i hortalisses</i><br>Pollo al horno<br><i>Pollastre al forn</i><br>Brócoli salteado<br><i>Bròcoli saltat</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751  | <b>25</b><br>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja<br><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i><br>Rollitos de primavera<br><i>Rotlets de primavera</i><br>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y<br>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)<br>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan<br><i>Inpiració de Niangao (pudín de xocolate) i Pa</i><br><br>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825 | <b>26</b><br>Arròs integral amb fèssols i naps<br><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i><br>Limanda al horno con ajo y perejil<br><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i><br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i><br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444   | <b>27</b><br>Guiso de garbanzos<br><i>Guisat de cigrons</i><br>Tortilla de patata<br><i>Truita de creïlla</i><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Amanida d'encisam, olives i remolatxa<br>Fruta de temporada y pan<br><i>Fruita de temporada i Pa</i><br><br>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136  |
| <b>02</b><br><br>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.<br>* 1 vegada a la semana es serviría yogur com a postre.<br>* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.  | <b>03</b><br><br>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO<br>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":<br>VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA   | <b>04</b><br><br>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU<br>"UN MON PLÉ DE SABOR":<br>VIATJAREM A JAPÓ I XINA  |  | <b>05</b><br><br>Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0   |
| <b>06</b><br><br>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!<br>Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!   |   |  |  | <b>06</b><br><br>Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0   |



# 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 |



# 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 | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS<br>CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAHUCES | SULFITOS |
|-------|----------|-----------|------------|---|--|-------|-------|--------|----------|------------|------------|-------------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                     | 2  |       | 4     |        |          |            |            | 8                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Paella valenciana                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Pisto de verduras                             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con garbanzos y patata         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12         | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo crujiente casero                        | 1  | 2     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | 01/12/2025 | Primero                                       | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Fideos a la cazuela                           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                 | 1  |       |       |        |          |            |            | 10                | 11   |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Lentejas de la huerta                         | 1  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Loncha de queso                               | 2  | 3     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara          | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salmón glaseado con salsa teriyaki            | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Crunchygarbanzos (garbanzos especiados cl     |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz a la cubana                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Guisantes salteados con jamón serrano         |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Vichyssoise con picatostes caseros            |  |       | 1     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Magro asado en salsa de naranja               |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Suquet de peix                                |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo marinado al limón y ro   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Espaguetis integrales en salsa de calabaza    | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                     | 1  |       |       | 4      |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana          |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza      |  |       | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz caldoso de la huerta                    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 12         | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                             |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Alubias estofadas con verduras                |  |       | 2     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas                                    |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Hervido valenciano de judía verde             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pizza casera de lentejas con tomate y queso   | 1  | 2     |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru  |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid  | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal casero           | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 8                 | 9    | 10     | 11      | 12   |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún            |  |       |       | 4      |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                              |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Wok de tallarines con verduras y salsa de soj | 1  | 2     | 3     |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Rollitos de primavera                         | 1  | 2     | 3     | 4      | 5        | 6          |            | 8                 | 9    | 11     | 12      |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja)  |  |       |       |        |          |            |            | 9                 |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arròs integral amb fèssols i naps             |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Limanda al horno con ajo y perejil            |  |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas       |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de garbanzos                            |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                            |  |       | 3     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha    |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0   |  |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |

## Menú SIN LTP

FEBRERO 2026

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| 02<br>Guiso de patata, verduras (sin zanahoria), y ternera<br>Merluza al horno<br>Yogur /  | 03<br>Arroz con pollo (sin sofrito)<br>Revuelto de huevo<br>Plátano /  | 04<br>Sopa de ave con arroz, garbanzos y patata<br>Pollo al horno<br>Champiñones salteados<br>Yogur /   | 05<br>Crema de verduras (sin zanahoria)<br>Albóndigas con patatas (sin tomate, sin zanahoria)<br>Plátano /                            | 06<br>Sopa de ave con arroz<br>Tortilla francesa con hummus de garbanzos (sin pasta tahini)<br>Yogur /  |  |
| 09<br>Lentejas de la huerta (sin tomate, sin zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Loncha de queso<br>Plátano /   | 10<br><b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b><br>Sopa de ave con arroz<br>Salmón al horno<br><b>Crunchygarbanzos (sin pasta tahini) (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Yogur / | 11<br>Arroz con huevo (sin tomate)<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Plátano /  | 12<br>Vichyssoise<br>Magro al horno o a la plancha<br>Yogur natural /   | 13<br>Suquet de peix (sin tomate, sin zanahoria)<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Plátano /  |  |
| 16<br>Arroz con salsa de calabaza<br>Abadejo al horno<br>Yogur /   | 17<br>Crema de verduras (sin zanahoria)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Plátano /   | 18<br>Arroz caldoso de la huerta (sin tomate, sin zanahoria)<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Yogur natural /                    | 19<br><b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b><br>Alubias estofadas con verduras (sin tomate, sin zanahoria)<br>Longanizas<br>Natillas de chocolate / | 20<br>Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con atún y queso (sin tomate)<br>Plátano /  |  |
| 23<br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido<br>Hamburguesa<br>Yogur /  | 24<br>Crema de verduras y hortalizas (sin tomate, sin zanahoria)<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Plátano /  | 25<br><b>JORNADA CHINA</b><br><b>Arroz con verduras (sin tomate y sin zanahoria)</b><br>Cinta de lomo a la plancha<br>Natillas de chocolate / | 26<br>Arroz amb fésols i naps (sin tomate, sin zanahoria)<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Plátano /                          | 27<br>Guiso de garbanzos (sin tomate, sin zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Yogur /   |  |
| <b>*EVITAR</b><br><b>FRUTAS:</b> Abaricoque, melocotón, cereza, ciruela, fresa, limón, naranja, manzana, pera, uva, paraguayo, nectarina, membrillo<br><b>HORTALIZAS:</b> Col, espárragos, lechuga, tomate y zanahoria |  | <b>*EVITAR</b><br><b>CEREALES:</b> Trigo, cebada y maíz<br><b>FRUTOS SECOS:</b> Almendras, castaña, avellanas, cacahuete, nueces              |   | <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b><br> |  |

# 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.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## 03 Sostenibilitat

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



## 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                 |

|        |   |       |
|--------|---|-------|
| Fruita | ○ | Lacti |
|--------|---|-------|

## Menú SIN PLV

Febrero 2026

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
| 02<br>Guiso de patata y verdura<br>Merluza al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan   | 03<br>Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Pisto de verduras<br>Fruta de temporada y pan   | 04<br>Sopa casera de ave con garbanzos y patata<br>Pollo al horno<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan   | 05<br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Cinta de lomo a la jardinera<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan   | 06<br>Sopa de ave con fideos<br>Tosta de pan con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan          |
| 09<br>Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Jamon serrano en lonchas<br>Fruta de temporada y pan  | <b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br><b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b><br>Fruta de temporada y pan | 11<br>Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan   | 12<br>Vichyssoise con picatostes caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Postre de soja y pan  | 13<br>Suquet de peix<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan               |
| 16<br>Espaguetis con tomate<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan  | 17<br>Crema de verduras de temporada<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan  | 18<br>Arroz caldoso de la huerta<br>Revuelto de huevo<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Zanahoria salteada<br>Postre de soja y pan  | 20<br>Hervido valenciano de judía verde<br>Pizza casera de lentejas con tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan |
| 23<br>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes<br>Panini con boloñesa vegetal casera<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                               | 24<br>Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo al horno<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>JORNADA CHINA</b><br><b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b><br>Cinta de lomo a la plancha<br><b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b><br>Postre de soja y pan | 26<br>Arròs integral amb fèsols i naps<br>Limanda al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan   | 27<br>Guiso de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan   |
| 02<br><b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b><br><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> | 03<br><b>JORNADA INTERNACIONAL</b><br>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!  | 04<br><b>JORNADA INTERNACIONAL</b>   | 05<br><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b><br><br><b>JORNADA INTERNACIONAL</b> | 06<br>  |

# 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                            |  | Pasta/Arroz             |

### SEGUNDOS PLATOS

|    | Si en el cole el segundo plato fue... |    | Para cenar puede ser... |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------|
|    | Huevo                                 |    | carne                   |
|    | Pescado                               |    | Huevo                   |
|  | Legumbres                             |  | Verdura                 |
|  | carne                                 |  | Huevo                   |

Fruta  Lácteo 