

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creïlles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inpiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèsols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.
 * 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
 * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugio es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Champiñones salteados														
		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		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Loncha de queso		2	3											
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			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		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		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														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6		9	9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps														
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4										
			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 Merluza al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Sopa casera de ave con patata Pollo al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magra a la plancha Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Yogur natural y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis en blanco Abadejo al horno Yogur natural y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de atún Yogur natural y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Arroz en blanco Panini de atún sin queso Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	Tallarines en blanco Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Arroz en blanco Limanda al horno con ajo y perejil Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO

FEBRERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera (sin pimiento rojo, sin tomate) Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan	Paella valenciana (sin pimiento rojo, sin tomate) Revuelto de huevo Verduras salteadas (sin pimiento rojo, sin tomate) Fruta de temporada / pan	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada (sin pimiento rojo, sin tomate) Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria (sin pimiento rojo, sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan	Fideos a la cazuela (sin pimiento rojo, sin tomate) Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas / pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta (sin pimiento rojo, sin tomate) Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada / pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada / pan	Arroz blanco Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural con copos de maíz / pan	Suquet de peix (sin pimiento rojo, sin tomate) Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan	Crema de verduras de temporada (sin pimiento rojo, sin tomate) Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta (sin pimiento rojo, sin tomate) Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada / pan	Alubias estofadas con verduras (sin pimiento rojo, sin tomate) Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki / pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada / pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casera (sin pimiento rojo, sin tomate) Ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas (sin pimiento rojo, sin tomate) Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudin de chocolate) / pan	Arròs amb fèssols i naps (sin pimiento rojo, sin tomate) Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos (sin pimiento rojo, sin tomate) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan
02	03	04	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!				

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

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



03 Sostenibilitat

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



04 Joc

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



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Carn



Fruita



Lacti

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creïlles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inspiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèssols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèssols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.
 * 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
 * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugio es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Champiñones salteados														
		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
	Semana 2	Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Loncha de queso		2	3											
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	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
		Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			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
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta												12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		10	11	12	14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3					8	9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
	Semana 5	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6		9	9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps														
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4										
			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

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

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p><i>Guisat de creïlles amb vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p><i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Pisto de verduras</p> <p><i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos y patata</p> <p><i>Olla de cigrons i creïlla</i></p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p><i>Pollastre cruixent casolà</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><i>Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p><i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p><i>Fideus a la cassola</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan</p> <p><i>Macedònia de fruites i Pa</i></p> <p>Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587</p>
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES/JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
<p>Lentejas de la huerta</p> <p><i>Llentilles de l'horta</i></p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p>Loncha de queso</p> <p><i>Rodanxa de formatge</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara</i></p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p><i>Salmó setinat amb salsa teriyaki</i></p> <p>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados)</p> <p><i>CRUNCHYCIGRONS (Cigrons especiats cruixents)</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p><i>Arròs a la cubana</i></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p><i>Pèsols saltats amb pernil serrà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975</p>	<p>Vichyssoise con picatostes caseros</p> <p><i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Magro asado en salsa de naranja</p> <p><i>Magre al forn en salsa de taronja</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p> <p><i>Iogurt natural amb flocs de dacsa i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Suquet de peix</p> <p><i>Suquet de peix</i></p> <p>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero</p> <p><i>Pollastre marinat a la llima i romer</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252</p>
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN/DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
<p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p><i>Espaguetis integrals en salsa de carabassa</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p><i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p><i>Crema de verdures de temporada</i></p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p><i>Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta</p> <p><i>Arròs caldós de l'horta</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Calabacín salteado</p> <p><i>Carabasseta saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa integral</i></p> <p>Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p><i>Fesols estofats amb verdures</i></p> <p>Longanizas</p> <p><i>Llonganisses</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Dorayaki y pan</p> <p><i>Dorayaki i Pa</i></p> <p>Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p><i>Bollit valencià de bajoqueta</i></p> <p>Pizza casera de lentejas con tomate y queso</p> <p><i>Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451</p>
23	24	JORNADA CHINA/JORNADA XINESA	26	27
<p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y</p> <p><i>Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal casola</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p><i>Crema de verdures i hortalisses</i></p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Pollastre al forn</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 529,624 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751</p>	<p>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</p> <p><i>Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja</i></p> <p>Rollitos de primavera</p> <p><i>Rotllets de primavera</i></p> <p>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y</p> <p><i>Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)</i></p> <p>Inspiración de niangao (pudding de chocolate) y pan</p> <p><i>Inspiració de Niangao (pudding de xocolata) i Pa</i></p> <p>Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825</p>	<p>Arròs integral amb fèsols i naps</p> <p><i>Arròs integral amb fèsols i naps</i></p> <p>Limanda al horno con ajo y perejil</p> <p><i>Limanda al forn a l'all i julivert</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444</p>	<p>Guiso de garbanzos</p> <p><i>Guisat de cigrons</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>
02	03	04	05	06

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.
 * 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
 * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO
 "UN MUNDO LLENO DE SABOR":
 VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA

EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
 "UN MON PLÉ DE SABOR":
 VIATJAREM A JAPÓ I XINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!
 Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugio es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Champiñones salteados														
		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		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Loncha de queso		2	3											
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			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		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		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														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6		9	9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps														
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4										
			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														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

Menú SIN LTP

FEBRERO 2026

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



La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible



01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú SIN PLV

Febrero 2026

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

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo