

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>	
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p>JORNADA DE FALLAS</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garrofón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>	
<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721</p>	
<p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>JORNADA TAILANDIA</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan de gamba</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Fideua de pescado</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 583,477 prot (g): 30,21 lip (g): 16,704 hc (g): 74,892</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>	
<p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>					

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde															14		
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1															14	
			Guarnición	Champiñones salteados																	
		Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor																	
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3							9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
	01/12/2025		Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1									9		11	12			14	
			Segundo	Pollo tikka masala		2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4						9		11					14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3							6	9	10	11	12			14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1																14
			Segundo	Longanizas		2									9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2								9		11	12				14	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3														14	
Jueves		Primero	Paella valenciana																		
Jueves		Segundo	Picos con hummus de garfón	1	2							7	9	10						14	
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	14	
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos																	14	
		Segundo	Tortilla de patata			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1															14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza									9		11					14	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	14
Martes	Primero	Garbanzos estofados			2														14		
					2																
							4	5	6												
	Segundo				3														14		
Semana 4	Lunes	Guarnición	Brócoli salteado																		
		Primero	Arroz a banda				4	5	6										14		
		Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3							6	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						
	Guarnición		Patatas fritas																		
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6				9	10							
	Jueves	Primero	Fideua de pescado	1			4	5					9		11					14	
		Segundo	Limanda a la meniere	1			4						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1																14	
		Segundo	Tortilla de calabacín			3															
Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2								9	10	11	12					
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4						8							14	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido	1									9		11						
		Segundo	Pollo crujiente casero	1	2																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Segundo																				
		Guarnición																			
		Primero																			
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				

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. Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patata hervida Magro al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Sopa de fideos Pollo al horno Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	13
Hervido de patata y zanahoria Tosta de jamón york Yogur natural y pan	Crema de patata Tosta de atún Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Tortilla francesa Yogur natural y pan		Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Yogur natural y pan	 Yogur natural y pan	Fideos en blanco Limanda al limón Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
Coditos en blanco Merluza al horno Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Yogur natural y pan			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  <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.

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.

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>	
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p>JORNADA DE FALLAS</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garrofón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>	
<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721</p>	
<p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>JORNADA TAILANDIA</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan de gamba</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Fideua de pescado</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 583,477 prot (g): 30,21 lip (g): 16,704 hc (g): 74,892</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>	
<p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>					

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO

MARZO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	03 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada / pan	04 Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo / pan	05 Sopa de verduras (sin pimiento rojo) con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada / pan	06 Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal (sin tomate) Ensalada de zanahoria y orégano Fruta de temporada / pan
09 Lentejas ecológicas con verduras (sin pimiento rojo) y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada / pan	10 Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan	11 Espaguetis integrales gratinados (sin tomate) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga y aceitunas Coca en llanda / pan	13 Potaje de garbanzos (sin pimiento rojo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 Macarrones integrales con verduras (sin tomate, sin pimiento rojo) Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada / pan
23 Arroz a banda Milhojas de soja texturizada (sin tomate) Ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada / pan	24 Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada / pan	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal (sin pimiento rojo) Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada / pan	26 Fideua de pescado (sin pimiento rojo) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	27 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras (sin pimiento rojo) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan
30 Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan	31 Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada / pan	<p>*1 vez a la semana se servirá yogur como postre *Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO: "UN MUNDO LLENO DE SABORES" VIAJAREMOS A : TAILANDIA</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.

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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arros
Pasta/Arros	Verdura
Llegums	Verdura Pasta/Arros

SEGONS PLATS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Hervido valenciano de judía verde Taqitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	03 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	04 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	05 Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09 Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	11 Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	 JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23 Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	26 Fideua de pescado Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30 Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	31 Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		03 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  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.

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.

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	 lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>	
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p>JORNADA DE FALLAS</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garrofón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>	
<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721</p>	
<p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p>JORNADA TAILANDIA</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pan de gamba</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Fideua de pescado</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 583,477 prot (g): 30,21 lip (g): 16,704 hc (g): 74,892</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>	
<p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		
<p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>					

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN LTP

MARZO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECREs	DIJOUs	DIVENDRES
02 Hervido valenciano de judía verde (sin zanahoria) Magro al horno Champiñones salteados Yogur /	03 Arroz meloso de costillas y coliflor (sin sofrito, sin zanahoria) Rape al horno Plátano /	04 Crema de legumbres y hortalizas (sin tomate) Revuelto de huevo, patata y bacon Yogur natural con topping de cacao en polvo /	05 Sopa de verduras con garbanzos (sin zanahoria, sin pasta) Pollo tikka masala Plátano /	06 Arroz con salsa de nata y salmón Tortilla francesa Yogur /
09 Lentejas ecológicas con verduras (sin tomate, sin zanahoria) Tortilla francesa Plátano /	10 Crema de calabacín Longanizas Patata panadera al horno Yogur /	11 Arroz con verduras (sin tomate, sin zanahoria) Merluza en salsa verde Plátano /	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana (sin sofrito) Cinta de lomo con hummus de garrofón  Yogur /	
16 Crema de verduras de temporada (sin zanahoria) Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Yogur /	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	20 Arroz con verduras (sin tomate, sin zanahoria) Abadejo al horno Brócoli salteado Plátano /
23 Arroz a banda (sin sofrito) Tortilla francesa Yogur /	24 Vichyssoise Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Plátano /	JORNADA TAILANDIA  Fabada vegetal (sin tomate, sin zanahoria) Pollo al horno Yogur /		27 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras (sin tomate y sin zanahoria) Tortilla de calabacín Yogur /
30 Arroz con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Yogur /	31 Sopa de cocido con garbanzos (sin pasta) Pollo al horno Plátano /	*EVITAR: FRUTAS: Albaricoque, 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: Almendra, castaña, avellanas, cacahuets, nueces
ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO: "UN MUNDO LLENO DE SABORES" VIAJAREMOS A: TAILANDIA  <small>Jornada Internacional</small>				

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...	 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taqitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate  Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Fideua de pescado Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	<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 TAILANDIA</p>  <p><small>Jornada Internacional</small></p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	 lácteo
---	--