

LUNES   DILLUNS	MARTES   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				<h3>FESTIVO/FESTIU</h3>
<p>* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL</b></p> <p><b>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: BRASIL</b></p>		
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco <i>Olla de lentilles eco</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) <i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún <i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Fideua de pescado <i>Fideuada de peix</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo <i>Salmó al forn amb anet</i></p> <p>Brócoli salteado <i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 631,327 prot (g): 32,889 lip (g): 21,787 hc (g): 72,381</p>	<p>Arroz integral meloso de champiñones <i>Arròs integral melós de xampinyons</i></p> <p>Croquetas de jamón <i>Croquetes de pernil</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 605,863 prot (g): 14,53 lip (g): 17,74 hc (g): 96,899</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros <i>Crema de carlota amb tostons</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al <i>Pernillets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</i></p> <p>Patatas dado <i>Creilles dau</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo <i>Olla de cigrons amb xoriçó</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos <i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR/JORNADA DEL HORTOLÀ
<p>Vichyssoise con tostones caseros <i>Vichyssoise amb tostons casolans</i></p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre en salsa de carabasseta</i></p> <p>Tomate con hierbas provenzales <i>Tomaca amb herbes provenzals</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 633,354 prot (g): 30,69 lip (g): 28,676 hc (g): 58,831</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i></p> <p>Patatas gajo al horno <i>Creïlles lluna al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura <i>Guisat de creïlla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero <i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos <i>Arròs al forn amb cigrons</i></p> <p>Abadejo en tempura casera <i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b> <i>Espaguetis integrals saltats amb espinacs i nata</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso <i>Truita francesa amb formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente <i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
18	DEGUSTACIÓN DE BRASIL/DEGUSTACIÓ BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros <i>Crema de llegums (fesols i cigrons) i hortalisses amb tostons casolans</i></p> <p>Goulash de magro en salsa <i>Goulash de porc en salsa</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa <i>Macarrons integrals a la bolonyesa</i></p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery <i>Bacaladilla al forn en salsa mery</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo <i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan logurt natural amb macedònia tropical i Pa</b></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) <i>Favada vegetal (fesols amb verdures)</i></p> <p>Tortilla de patata <i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha <i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras) <i>Arròs caldós de l'horta (amb verdures)</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos <i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas <i>Amanida d'encisam, tomaca i olives</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 608,839 prot (g): 14,881 lip (g): 12,959 hc (g): 103,398</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) <i>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Pollo frito con empanado casero <i>Pollastre fregit amb empanat casolà</i></p> <p>Pisto de verduras <i>Samfaina amb verdures</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
25	26	27	28	29
<p>Guiso de patata, verdura y ternera <i>Guisat de creïlles, verdura i vedella</i></p> <p>Merluza en salsa de pesto <i>Lluç amb salsa pesto</i></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana <i>Amanida d'encisam, col, carlota i poma</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <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>Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i></p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria <i>Olla de creïlla, cigrons, col, carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros <i>Crema de carabasseta amb tostons casolans</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria <i>Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i carlota</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta <i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón <i>Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà</i></p> <p>Revuelto de huevo <i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado <i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan <i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún) <i>Amanida completa (encisam, tomaca, dacsa, carlota, olives, ou, tonyina)</i></p> <p>Paella valenciana <i>Paella valenciana</i></p> <p>Batido de chocolate y pan <i>Batut de xocolata i Pa</i></p> <p>Kcal: 639,7 prot (g): 20,947 lip (g): 20,549 hc (g): 91,211</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 jugo es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

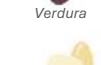


### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	PIÑO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6						12		14		
			Segundo				3													
				Guarnición																
		Martes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Miércoles	Primero				1	2	3				8	9	10					14	
		Segundo																		
			Guarnición																	
		01/12/2025	Primero			1								9						
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Viernes	Primero																		
		Segundo																		
			Guarnición																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3				8	9	10	11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
		Martes	Primero	Fideua de pescado		1			4	5					9		11			14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Brócoli salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz integral meloso de champiñones																	
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																	
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo				2							9					14		
	Segundo	Tortilla de patata					5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos											9							
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1															
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín				2													
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		1	2	3					8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																	
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos				2							9						
Segundo		Abadejo en tempura casera		1			4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata		1	2								9							
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1									9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone:		1								9							
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3							9		11			14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																12	
Segundo		Picos con hummus de garbanzos		1	2						7		9	10						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2															
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto				2		4			8								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3							9		11				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria				2							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba				2													
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
Segundo		Revuelto de huevo					3													
	Guarnición	Maíz salteado																		
Viernes	Primero						3	4												
	Segundo																			
		Guarnición																		

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p>				<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Fideos en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan	Arroz blanco Tosta de pan jamón serrano - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Guiso de patata y verdura Tosta de atún - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Bacaladilla al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno - Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Guiso de patata y verdura Merluza al horno - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Patata y zanahoria al vapor - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	- Arroz blanco con pollo - Batido de plátano con bebida de arroz y pan



# 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...



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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú BLANDO

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	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
BLANDO	Semana 1	Lunes	Primero	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.																
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Tosta de atún	1			4					9								
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Fideos en blanco		1								9			11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo			####	####	4												
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz blanco																	
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9							
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Patata hervida																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Tosta de atún		1			4					9							
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz en blanco																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Espaguetis en blanco		1		3						9							
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de patata															14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones en blanco		1								9							
		Segundo	Bacaladilla al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de patata																14	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz blanco																	
		Segundo	Tosta de atún		1			4					9							
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12			
		Segundo	Patata y zanahoria al vapor																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	Arroz blanco con pollo																	
		Guarnición	-																	

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h1>FESTIVO</h1>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Fideua de pescado</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,327 prot (g): 32,889 lip (g): 21,787 hc (g): 72,381</p>	<p>Arroz integral meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,863 prot (g): 14,53 lip (g): 17,74 hc (g): 96,899</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></p> <p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	
18	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,839 prot (g): 14,881 lip (g): 12,959 hc (g): 103,398</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>	
25	26	27	28	29
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</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: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Batido de plátano y pan</p> <p>Kcal: 539,94 prot (g): 16,359 lip (g): 13,767 hc (g): 85,251</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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	PIÑO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6									14		
			Segundo				3														
				Guarnición																	
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero				1	2	3					8	9	10					14	
		Segundo																			
			Guarnición																		
		01/12/2025	Primero			1								9							
	Segundo																				
			Guarnición																		
		Viernes	Primero																		
	Segundo																				
			Guarnición																		
		Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco	1															
	Segundo			Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11	12				14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes		Primero	Fideua de pescado			1		4	5					9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Brócoli salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																			
	Segundo	Croquetas de jamón			1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha											9							
Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros			1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		
		Guarnición	Patatas dado																		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo				2								9					14		
	Segundo	Tortilla de patata					5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos											9							
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																		
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín				2														
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras																		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																	14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero			1	2	3					8	9	10	11	12			14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																		
Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos				2								9							
	Segundo	Abadejo en tempura casera						4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata				1	2							9							
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso					2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente											9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone:																		
		Segundo	Goulash de magro en salsa												9					14	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa				1	2	3						9					14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																		
Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																			
	Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																			
	Segundo	Picos con hummus de garbanzos				1	2					7		9	10				12		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																			
	Segundo	Pollo frito con empanado casero					1	2													
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza en salsa de pesto						4				8								
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales				1	2	3						9					11	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																			
	Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																			
	Segundo	Revuelto de huevo																			
		Guarnición	Maíz salteado																		
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
		Guarnición																			

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</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><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p> 	<h3>FESTIVO</h3>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Lechuga y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideua vegetal</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></p> <p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> 
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Salteado campestre con patatas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Lechuga, y queso mozzarella</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> 	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Salteado campestre con patatas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Lechuga, y queso mozzarella</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Batido de plátano y pan</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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN FRUTAS ROJAS	Semana 1	Lunes	Primero	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.																
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3				6	9	10	11	12				14		
		Guarnición	Lechuga y atún				4												14	
	Martes	Primero	Fideua vegetal	1										9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo			####	####	4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																	
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1										9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
		Guarnición	Patatas dado																	
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1									9							
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín		2															
		Guarnición	Salteado campestre con patatas																14	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con chorizo	1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					6	9	10	11	12				14	
		Guarnición	Lechuga, y queso mozzarella		2														14	
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2									9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9					14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinaca	1	2									9						
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9						
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y zanahoria	1									9							
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1										9						
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura)																	
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2															
		Guarnición	Salteado campestre con patatas																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				6									
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3							9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1									9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria		2								9						14	
		Guarnición	Lechuga, y queso mozzarella		2														14	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Lechuga, zanahoria y maíz																14	
		Segundo	Paella valenciana																	
		Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</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><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideua de marisco</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> 	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Batido de plátano y pan</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
---	--



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>			<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p>	<h1>FESTIVO</h1>
<p><b>04</b></p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p><b>05</b></p> <p>Fideua de pescado</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,327 prot (g): 32,889 lip (g): 21,787 hc (g): 72,381</p>	<p><b>06</b></p> <p>Arroz integral meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,863 prot (g): 14,53 lip (g): 17,74 hc (g): 96,899</p>	<p><b>07</b></p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p><b>08</b></p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
<p><b>11</b></p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p><b>13</b></p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></p> <p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
<p><b>18</b></p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p><b>20</b></p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,839 prot (g): 14,881 lip (g): 12,959 hc (g): 103,398</p>	<p><b>22</b></p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
<p><b>25</b></p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</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: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p><b>29</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Batido de plátano y pan</p> <p>Kcal: 539,94 prot (g): 16,359 lip (g): 13,767 hc (g): 85,251</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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	PIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6						12		14		
			Segundo				3													
					Guarnición															
		Martes	Primero																	
			Segundo																	
				Guarnición																
	Miércoles	Primero				1	2	3				8	9	10					14	
		Segundo																		
				Guarnición																
		01/12/2025		Primero		1								9						
				Segundo																
				Guarnición																
		Viernes	Primero																	
	Segundo																			
				Guarnición																
		Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco	1														
	Segundo			Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11	12			14	
	Guarnición			Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes		Primero	Fideua de pescado	1			4	5					9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Brócoli salteado																
Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																		
	Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6				9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1										9							
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																
			Guarnición	Patatas dado																
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2							9					14		
Segundo		Tortilla de patata				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos									9							
	Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1															
Segundo			Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
				Guarnición	Tomate con hierbas provenzales															
Martes		Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
			Guarnición	Patatas gajo al horno																
Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3						8	9	10	11	12			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba																
Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos				2							9							
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata	1	2									9							
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1								9							
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone:	1								9							
Segundo			Goulash de magro en salsa																14	
				Guarnición	Patata panadera al horno															
Martes		Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3								9		11			14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo					3											
Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
	Segundo	Tortilla de patata				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																12		
	Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
	Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2																
			Guarnición	Pisto de verduras																
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																
Segundo			Merluza en salsa de pesto			2		4				8								
Guarnición			Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3								9		11				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1										9							
	Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria			2								9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba									2							
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo				3														
			Guarnición	Maíz salteado																
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
			Guarnición																	

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</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><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz integral meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<b>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo <b>Postre de soja con macedonia tropical y pan</b>	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	29
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún) Paella valenciana Batido de plátano con bebida de arroz y pan

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS								
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	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.																						
			Segundo																							
			Guarnición																							
		Martes	Primero																							
			Segundo																							
			Guarnición																							
	Miércoles	Primero																								
		Segundo																								
		Guarnición																								
	Jueves	Primero																								
		Segundo																								
		Guarnición																								
	Viernes	Primero	-																							
		Segundo	-																							
		Guarnición	-																							
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																				
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1																				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4					6		9										
		Martes	Primero	Fideua de marisco		1																				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo							4														14	
			Guarnición	Brócoli salteado																						
		Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																						
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1																			9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																						
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1																			9		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																							
		Guarnición	Patatas dado																							
Viernes		Primero	Garbanzos con verduras																							
		Segundo	Tortilla de patata																					3		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																							
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1																		9			
		Segundo	Pollo al horno																							
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																							
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1																					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																					14		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																							
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																							
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1																			6		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																					9		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																							
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1																			9		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																							
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y c		1																			9		
		Segundo	Tortilla francesa																					3		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1																			9		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1																		9			
		Segundo	Goulash de magro en salsa																					14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																							
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si		1																			9		
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																					4		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																					3		
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																							
		Segundo	Tortilla de patata																					3		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																							
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																			12		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																							
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																							
		Segundo	Pollo al horno																							
		Guarnición	Pisto de verduras																							
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																							
		Segundo	Merluza al horno																					4		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																							
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1																			9		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																					11		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																					12		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1																			9		
		Segundo	Cinta de lomo a la jardinera																							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																							
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																					
		Segundo	Revuelto de huevo																					3		
		Guarnición	Maíz salteado																							
	Viernes	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z																					3		
		Segundo	Paella valenciana																					4		
		Guarnición	-																							

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p><b>EVITAR:</b></p> <p><b>FRUTAS:</b> Albaricoque, melocotón, cereza, ciruela, fresa, limón, naranja, manzana, pera, uva, paraguay, nectarina, membrillo</p> <p><b>HORTALIZAS:</b> Col, espárragos, lechuga, tomate y zanahoria</p>		<p><b>EVITAR:</b></p> <p><b>CEREALES:</b> Trigo, cebada, y maíz</p> <p><b>FRUTOS SECOS:</b> Almendra, castaña, avellanas, cacahuets y nueces</p>		<p>30</p> <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p> 	<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08	
Guiso de lentejas eco	Sopa de ave con arroz	Arroz integral meloso de champiñones	Crema de verduras de temporada	Potaje de garbanzos con chorizo	
Tortilla francesa	Salmón al horno con eneldo	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla de patata	
-	Brócoli salteado	-	Patatas dado	-	
Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>	
Vichyssoise	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	Arroz al horno con garbanzos	Sopa de ave con arroz	
Muslo de pollo en salsa de calabacín	Hamburguesa mixta al horno	Tortilla francesa	Abadejo al horno	Tortilla francesa con loncha de queso	
-	Patatas gajo al horno	-	-	-	
Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22	
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas	Arroz con verduras	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)	Sopa de ave con arroz	
Cinta de lomo a la plancha	Bacaladilla al horno con salsa mery	Tortilla de patata	Merluza al horno	Pollo al horno	
Patata panadera al horno	-	-	-	Salteado campestre con patatas	
Fruta de temporada y	<b>Yogur natural con macedonia tropical y</b>	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	
25	26	27	28	29	
Guiso de patata, verdura y ternera	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Crema de verduras de temporada	
Merluza al horno	Tortilla de patata	Albóndigas con champiñones	Revuelto de huevo	Paella valenciana	
-	-	-	-	-	
Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Batido de plátano y	



# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LTP

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN LTP	Semana 1	Lunes	Primero	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.																
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																12	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo		####	####		4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9					14	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																	
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2								9						
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz																12	
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3													
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																12	
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz																12	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Salteado campestre con patatas																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																12	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Albóndigas con champiñones		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Paella valenciana																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</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><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p> 	<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz integral meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<b>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo <b>Postre de soja con macedonia tropical y pan</b>	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	29
Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún) Paella valenciana Batido de plátano con bebida de arroz y pan

# 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
---	--

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>																
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1							6	9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Fideua de marisco		1					5			9			11		14		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				####	####	4											
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral meloso de champiñones																	
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	Patatas dado																	
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1							6	9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y i		1								9							
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1								9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1							9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si		1							9								
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)															12		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1							9		11	12					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1							9								
		Segundo	Cinta de lomo a la jardinera																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z				3	4												
		Segundo	Paella valenciana																	
		Guarnición	-																	

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