

Menú Basal

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan	Vichyssois (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada / pan	Arròs al forn tradicional Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda / pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo Tosta de hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan	Fideuà de pescado Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada / pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria, y maíz Fruta de temporada / pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada / pan	Crema de calabaza asada asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada / pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada / pan	Espaguetis integrales boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicia de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa / pan

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS


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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS


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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Basal (SIN HUEVO CRUDO)

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan	Vichyssois (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada / pan	Arròs al forn tradicional Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda / pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo Tosta de hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan	Fideuà de pescado Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada / pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria, y maíz Fruta de temporada / pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada / pan	Crema de calabaza asada asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada / pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada / pan	Espaguetis integrales boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicia de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa / pan

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS


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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS


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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú SIN FRUTA ROJA, SIN TOMATE, NI PIMIENTO

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. *No se servirán ni se harán elaboraciones con fruta roja, tomate ni pimiento.				FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan	Vichyssois (crema de puerro, cebolla y patata) Taqitos de magro al horno Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada / pan	Arròs al forn tradicional Coqueta de tonyina Ensalada de lechuga, cebolla i aceitunas Coca en llanda / pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con huevo Tosta de hummus de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta de temporada / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan	Fideuà de pescado Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada / pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Macarrones integrales con aceite Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria, y maíz Fruta de temporada / pan	Paella valenciana Tosta de caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada / pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada / pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas con soja texturizada y verduras Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada / pan	Espaguetis integrales con carne picada mixta Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa / pan

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS


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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS


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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Basal (SIN AGUACATE)

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada / pan	Vichyssois (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada / pan	Arròs al forn tradicional Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda / pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo Tosta de hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada / pan	Fideuà de pescado Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada / pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria, y maíz Fruta de temporada / pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada / pan	Crema de calabaza asada asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada / pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada / pan	Espaguetis integrales boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicia de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa / pan

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS


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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS


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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú ASTRINGENTE

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
			Arroz con pollo Merluza al horno Yogur natural / pan	FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Patatas al vapor Tortilla francesa Yogur natural / pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural / pan	Arroz blanco Tosta de pan con atún Yogur natural / pan 	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz blanco Tosta de atún Yogur natural / pan	Patata hervida Tortita francesa Yogur natural / pan	Crema de patata Hamburguesa de pollo al horno Yogur natural / pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Yogur natural / pan
19	20	21	22	23
Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural / pan	Macarrones en blanco Limanda al horno Yogur natural / pan	Arroz blanco Tosta de caballa Yogur natural / pan	Patata hervida Pollo al horno Yogur natural / pan	Pasta en blanco Cinta de lomo a la plancha Yogur natural / pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de patata Hamburguesa de pollo al horno Yogur natural / pan	Patata hervida Abadejo al horno Yogur natural / pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural / pan	Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural / pan 	Pasta en blanco Jamoncitos de pollo al horno Yogur natural / pan

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS


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



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS


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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
*1 vez a la semana se servirá postre de soja 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.			Arròs rossejat (sin morcilla) Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas de ave al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) sin queso Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno



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

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
*1 vez a la semana se servirá postre de soja 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.			Arròs rossejat (sin morcilla) Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas de ave al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



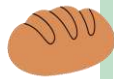
Fruta



lácteo



lácteo

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		 	Arroz rossejat Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan	Arròs al forn tradicional Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sin gluten de atún al horno Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno





la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Pescado



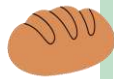
Fruta



lácteo



lácteo

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
*1 vez a la semana se servirá lácteo 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		 		
			Arroz rossejat Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
FESTIVO	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan	Arròs al forn tradicional Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fideua de marisco Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sin gluten de atún al horno Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno





la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo