

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guisat de creïlles amb vedella	Paella valenciana	Olla de cigrons i creïlla	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada	Fideus a la cassola
Lluç amb salsa pesto	Remenat d'ou	Pollastre cruixent casolà	Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i carlota	Bastonets de pa amb hummus de cigrons
Amanida d'encisam, col, carlota i poma	Samfaina amb verdures	Xampinyons saltats	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Macedònia de fruites i pa
Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	JORNADA DELS LLEGUMS	11	12	13
Llentilles de l'horta	Macarrons integrals a la carbonara	Arròs a la cubana	Vichyssoise amb tostons casolans	Suquet de peix
Truita francesa	Salmó setinat amb salsa teriyaki	Pèsols saltats amb pernil serrà	Magre al forn en salsa de taronja	Pollastre marinat a la llima i romer
Rodanxa de formatge	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb flocs de dacsa i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	DEGUSTACIÓ JAPÓ	20
Espaguetis integrals en salsa de carabassa	Crema de verdures de temporada	Arròs caldós de l'horta	Fesols estofats amb verdures	Bollit valencià de bajoqueta
Abadejo en tempura casolana	Cinta de llorell amb salsa de mel amb mostassa	Remenat d'ou	Llonganisses	Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i formatge
Amanida d'encisam, col, carlota i poma	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Carabasseta saltada	Carlota saltada	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa integral	Dorayaki i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23	24	JORNADA XINESA	26	27
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Crema de verdures i hortalisses	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja	Arròs integral amb fèsols i naps	Guisat de cigrons
Milfulles de bolonyesa vegetal casola	Pollastre al forn	Rotllets de primavera	Limanda al forn a l'all i julivert	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Bròcoli saltat	Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Inspiració de niangao (pudin de xocolata) i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.

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

Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!



la ruta saludable

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

01 Salut

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

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



Verdura



Ou



Ou



Peix



Fruita



lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al 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	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOSTASSA	API	ALTRES AL·LÈRGENS	SUMFTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Guisat de creilles amb vedella														14
			Segon	Lluç amb salsa pesto		2		4				8						
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer	Paella valenciana														
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Samfaina amb verdures														
		Dimecres	Primer	Olla de cigrons i creïlla												12		
			Segon	Pollastre cruixent casolà	1	2												
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		01/12/2025	Primer	Crema de llegums eco i hortalisses de tempc														14
			Segon	Mandonguilles a la jardineria amb pésols i cai	1	2	3						9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Fideus a la cassola	1	2	3						9		11			14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1									10	11			
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
		Dilluns	Primer	Llentilles de l'horta	1													14
			Segon	Truita francesa				3										
			Guarnició	Rodanxa de formatge		2	3											
		Dimarts	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segon	Salmó setinat amb salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnició	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents														
		Dimecres	Primer	Arròs a la cubana			3											
			Segon	Pésols saltats amb pernil serrà														
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
	Setmana 3	Dijous	Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1													14
			Segon	Magre al forn en salsa de taronja														14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Suquet de peix				4										14
			Segon	Pollastre marinat a la llima i romer														14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
		Dilluns	Primer	Espaguetis integrals en salsa de carabassa	1	2	3						9					
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mos			3						9		11			14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
	Setmana 4	Dimecres	Primer	Arròs caldós de l'horta												12		
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Carabasseta saltada														
		Dijous	Primer	Fesols estofats amb verdures														14
			Segon	Llonganisses		2							9					14
			Guarnició	Carlota saltada														
		Divendres	Primer	Bollit valencià de bajoqueta														14
			Segon	Pizza cassolana de llentilles amb tomaca i fo	1	2							9					
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent														14
		Dilluns	Primer	Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostc	1		3						9		10	11	12	14
			Segon	Milfulles de bolonyesa vegetal casola	1	2	3					8	9		11	12		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
	Setmana 5	Dimarts	Primer	Crema de verdures i hortalisses														14
			Segon	Pollastre al forn														
			Guarnició	Bròcoli saltat														
		Dimecres	Primer	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segon	Rotllets de primavera	1	2	3	4	5			9	9		11	12		14
			Guarnició	Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja									9					14
		Dijous	Primer	Arròs integral amb fèsols i naps														
			Segon	Limanda al forn a l'all i julivert				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
		Divendres	Primer	Guisat de cigrons														14
			Segon	Truita de creïlla			3											14
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14