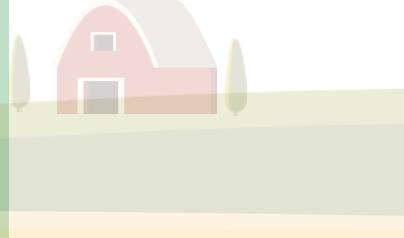


Menú Basal

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	JORNADA DE LAS LEGUMBRES		11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	DEGUSTACIÓN JAPÓN	
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825		26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>		ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA		

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



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...

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  | > |  |  |
|  | > |  |  |
|  | > |  |  |
| Legumbres | | Verdura | Pescado |
|  | > |  |  |
| carne | | Verdura | Pescado |
| | | Huevo | carne |
| | | Huevo | carne |
| | | Verdura | Huevo |
| | | Huevo | Pescado |

- | | | |
|---|---|---|
|  | > |  |
| Fruta | | lácteo |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUECOS	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14+
			Segundo	Merluza en salsa de pesto	2		4						8					14+
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14+
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata														12
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Champiñones salteados														
	01/12/2025		Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14+
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana	1	2	3						9					14+
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14+
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3					9		11				14+
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14+
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1														14+
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Loncha de queso		2	3												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11				14+
		Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9						
		Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados ci															
	Miércoles	Primero	Arroz a la cubana				3											
		Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14+
	Jueves	Primero	Vichyssoise con picatostes caseros	1														14+
		Segundo	Magro asado en salsa de naranja															14+
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															14+
	Viernes	Primero	Suquet de peix				4											14+
		Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro															14+
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14+
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3						9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															14+
	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada				3					9		11				14+
		Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza															14+
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14+
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta															12
		Segundo	Revuelto de huevo				3											
		Guarnición	Calabacín salteado															
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras															14+
		Segundo	Longanizas		2							9						14+
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde															14+
		Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru															14+
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		12				14+
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3						8	9	10	11	12		14+
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											14+
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14+
		Segundo	Pollo al horno															
		Guarnición	Brócoli salteado															
	Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12			14+
		Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			8	9	11	12			14+
		Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y)									9						14+
	Jueves	Primero	Arròs integral amb fèssols i naps															
		Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															14+
	Viernes	Primero	Guiso de garbanzos															14+
		Segundo	Tortilla de patata				3											14+
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14+
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															