

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
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 DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta	Macarrones integrales a la carbonara	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	Salmón glaseado con salsa teriyaki	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
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	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral	Dorayaki y pan	Fruta de temporada y pan
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 CHINA	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Arròs integral amb fèssols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	Rollitos de primavera	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
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 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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.

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.

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



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	AJO	ALTRAMUZES	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
	Semana 2	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
		Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Loncha de queso		2	3											
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados c														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	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
		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														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 4	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
		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
	Semana 5	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 fèsols 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