

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Bollit valencià de bajoqueta	Arròs melòs de costelles i floricol	Crema de llegums i hortalisses	Sopa de verdures amb cigrons i fideus	Macarrons integrals en salsa de nata amb salmó
Taquets de magre en salsa de taronja	Rap en salsa de tomaca	Remenat d'ou, creïlla i bacon	Pollastre tikka masala	Fajitas de bolonyesa vegetal
Xampinyons saltats	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Amanida de tomaca i orenga
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amp topping de cacau en pols i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLES	13
Llentilles ecològiques amb verdures i pernil serrà	Crema de carabasseta amb tostons casolans	Espaguetis integrals gratinats		Potatge de cigrons
Truita francesa	Llonganisses	Lluç amb salsa verda		Truita de creïlla
Dacsa saltada	Creïlla panadera al forn	Amanida d'encisam, carlota i ou		Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Coca de llanda i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
16	17	18	19	20
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	Macarrons integrals a la napolitana
				Croquetes de bacallà
				Bròcoli saltat
				Fruita de temporada i pa
				Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721
23	24	JORNADA TAILÀNDIA	26	27
Arròs a banda	Vichyssoise amb tostons casolans	Favada vegetal	Espaguetis integrals a la bolonyesa	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures
Milfulles de soja texturitzada amb tomaca casola	Hamburguesa al forn	Pollastre al forn	Limanda a la meniere	Truita de carbasseta
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Creïlles fregides	Pa de gamba	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	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133	Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798	Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
30	31	EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: TAILÀNDIA		* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. * Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.
Colzes amb salsa de carabassa i formatge	Sopa de putxero			
Lluç amb salsa pesto	Pollastre cruixent casolà			
Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa			Tots els nostres cítrics són 100% de la Comunitat Valenciana!
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa			
Kcal: 709,481 prot (g): 29,651 lip (g): 31,225 hc (g): 74,408	Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578			

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...	Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura
	 Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
 Ou	 carn
 Peix	 Ou
 Llegums	 Verdura
 carn	 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	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	POSTASSA	API	ALTRAMUGES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bollit valencià de bajoqueta														14
			Segon	Taquets de magre en salsa de taronja	1													14
			Guarnició	Xampinyons saltats														
		Dimarts	Primer	Arròs melòs de costelles i floricol														
			Segon	Rap en salsa de tomaca				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
		Dimecres	Primer	Crema de llegums i hortalisses														14
			Segon	Remenat d'ou, creïlla i bacon	1	2	3						9					14
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
		01/12/2025	Primer	Sopa de verdures amb cigrons i fideus	1								9		11	12		14
			Segon	Pollastre tikka masala		2												
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa														14
	Setmana 2	Divendres	Primer	Macarrons integrals en salsa de nata amb sa	1	2	3	4										14
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnició	Amanida de tomaca i orenga														14
		Dilluns	Primer	Llentilles ecològiques amb verdures i pernil s	1													14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Dacsa saltada														
		Dimarts	Primer	Crema de carabasseta amb tostons casolan	1													14
			Segon	Llonganisses		2							9					14
			Guarnició	Creïlla panadera al forn														14
		Dimecres	Primer	Espaguetis integrals gratinats	1	2							9		11	12		
			Segon	Lluç amb salsa verda				4										
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3											14
	Setmana 3				1	2					7		9	10				
																		14
							3											14
		Dilluns	Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa														14
			Primer	Crema de verdures i hortalisses amb tostons	1													14
			Segon	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mo									9		11			14
		Dimarts	Guarnició	Amanida d'encisam, col, carlota i poma														14
			Primer	Cigrons estofats														14
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasse		2												
		Dimecres	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vir		2												
			Primer	Arròs caldos de peix				4	5									
			Segon	Truita francesa			3											
	Setmana 4	Dijous	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
			Primer															
			Segon															
		Divendres	Guarnició															
			Primer	Macarrons integrals a la napolitana	1								9					
			Segon	Croquetes de bacallà	1	2	3	4	5				9					14
		Dilluns	Guarnició	Bròcoli saltat														
			Primer	Arròs a banda				4	5									14
			Segon	Mil·lufles de soja texturitzada amb tomaca ca	1	2	3					6	9	10	11	12		14
		Dimarts	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4										14
			Primer	Vichyssoise amb tostons casolans	1													14
			Segon	Hamburguesa al forn									9					
	Setmana 5	Dimecres	Guarnició	Creïlles fregides														
			Primer	Favada vegetal														
			Segon	Pollastre al forn														
		Dijous	Guarnició	Pa de gamba	1	2	3	4	5				9	10				
			Primer	Espaguetis integrals a la bolonyesa	1	2	3						9					
			Segon	Limanda a la meniere	1			4					9					
		Divendres	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i olives														14
			Primer	Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdur	1													14
			Segon	Truita de carbasseta			3											
		Dilluns	Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs														14
			Primer	Colzes amb salsa de carabassa i formatge	1	2							9	10	11	12		
			Segon	Lluç amb salsa pesto		2		4				6						14
	Setmana 6	Dimarts	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
			Primer	Sopa de putxero	1								9		11			
			Segon	Pollastre cruixent casolà	1	2												
		Dimecres	Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa														14
			Primer															14
			Segon															
		Dijous	Guarnició															
			Primer															14
			Segon															
		Divendres	Guarnició															
			Primer															
			Segon															

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.

Menú ASTRINGENTE

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patata hervida Magro al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Sopa de fideos Pollo al horno Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	13
Hervido de patata y zanahoria Tosta de jamón york Yogur natural y pan	Crema de patata Tosta de atún Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Tortilla francesa Yogur natural y pan		Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de patata Cinta de lomo a la plancha -	Hervido de patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Yogur natural y pan	FESTIVO	Macarrones en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Yogur natural y pan	Crema de patata Pollo al horno - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Limanda al limón Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
Coditos en blanco Merluza al horno Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Yogur natural y pan			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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...	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	Huevo Carne
Legumbres	Verdura Huevo
Carne	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo

<u>LUNES 02</u> Hervido valenciano de judía verde (100g patata-2R) Taquitos de magro en salsa española Champiñones salteados Fruta de temporada (1R) Pan (40g pan-2R)	<u>MARTES 03</u> Arroz meloso de costillas y coliflor (120g arroz-3R) Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)	<u>MIÉRCOLES 04</u> Crema de legumbres ECO y hortalizas de temporada (100g legumbres-2R +50g patata-1R) Revuelto de huevo, patata y bacon (25g patata-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo (0,5R) Pan (20g pan-1R)	<u>JUEVES 05</u> Sopa de verduras con garbanzos y fideos (100g pasta-2R + 50g garbanzos-1R +50g patata-1R) Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R)	<u>VIERNES 06</u> Macarrones integrales en salsa de nata con salmón (100g pasta-2R) Tosta de pan (30g-1,5R) con boloñesa vegetal (50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada (1R)
<u>LUNES 09</u> Lentejas ecológicas con verduras y jamón (150g lentejas -3R) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MARTES 10</u> Crema de calabacín (100g patata-2R) Longanizas Patata panadera al horno (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)	<u>MIÉRCOLES 11</u> Espaguetis integrales gratinados (100g pasta-2R) Merluza en salsa verde (50g guisantes-1R) Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana (120g arroz-3R) Tosta de pan (20g-1R) con hummus de garrofón (50g hummus-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural (0,5R)	<u>VIERNES 13</u> Potaje de garbanzos (100g garbanzos-2R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)
<u>LUNES 16</u> Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MARTES 17</u> Garbanzos estofados (100g garbanzos-2R) Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	<u>MIÉRCOLES 18</u> Arroz caldoso de pescado (120g arroz-3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	JUEVES 19 FESTIVO	<u>VIERNES 20</u> Macarrones integrales a la napolitana (150g pasta-3R) Abadejo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada (1R) Pan (20g pan-1R)
<u>LUNES 23</u> Arroz a banda (100g arroz-2,5R) Tosta de pan (20g-1R) de boloñesa vegetal casera (50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R)	<u>MARTES 24</u> Vichyssoise (100g patata-2R) Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	JORNADA DE TAILANDIA Fabada vegetal (115g alubias- 2,3R) Pollo al horno Pan de gamba (10g-0,7R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>JUEVES 26</u> Espaguetis integrales boloñesa (150g pasta-3R) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>VIERNES 27</u> Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (100g lentejas-2R) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)
<u>LUNES 30</u> Coditos en salsa de calabaza y queso (150g pasta-3R) Merluza en salsa pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MARTES 31</u> Sopa de cocido (100g pasta-2R) Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA	* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	<u>1 R de fruta corresponde a:</u> -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras -200g de fresas, melón, sandía

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Menú SIN GLUTEN

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten en salsa de nata con salmón Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan sin gluten
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan sin gluten	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	19	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	FESTIVO	20
Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten		Pasta sin gluten con tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
30	31	01	02	03
Pasta sin gluten en salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

Menú SIN HUEVO, SIN PESCADO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Panini casero de verduras gratinado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Pasta sin huevo con salsa de tomate Hummus de garbanzos con pan tostado Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz con verduras Panini con boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo a la boloñesa Tosta de verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Pasta sin huevo con salsa de calabaza y queso Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Menú SIN LACTOSA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Jornada Internacional Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Tortilla francesa Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Panini casero de verduras gratinado Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN PLV

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de pan con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Jornada Internacional Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Limanda al limón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo