

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 Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Crema de legumbres 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 Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	<b>JORNADA DE FALLAS</b>  <b>Paella valenciana</b> <b>Picos con hummus de garrofón</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b> <b>Coca en llanda y pan</b> Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	13	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
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 Kcal: 596,995 prot (g): 25,833 lip (g): 26,099 hc (g): 60,84	<b>FESTIVO</b>			Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721
23	24	<b>JORNADA TAILANDIA</b>  Fabada vegetal Pollo al horno <b>Pan de gamba</b> Fruta de temporada y pan Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133		26
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798	27	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</b> </div> 		
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>  <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #f9a825; color: white;"> <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b> </div> 		



# 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

# 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	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14		
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja	1															14
			Guarnición	Champiñones salteados																
	Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor																	
		Segundo	Rape en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas																	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														14	
	01/12/2025	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1										9		11	12		14	
		Segundo	Pollo tikka masala		2															
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																14	
		Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4												14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3							6	9	10	11	12		14	
	Guarnición	Ensalada de tomate y orégano																	14	
																			14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1															
Segundo			Longanizas		2									9					14	
Guarnición			Patata panadera al horno																14	
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2									9		11	12			
		Segundo	Merluza en salsa verde				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													14	
Jueves		Primero	Paella valenciana																	
Jueves		Segundo	Picos con hummus de garrofón	1	2									9	10					
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos																14	
Viernes		Segundo	Tortilla de patata			3													14	
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1															
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza											9		11			
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados		2														
			Segundo			2														
	Guarnición						4	5	6										14	
	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición	Brócoli salteado																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					4	5	6									
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3							8	9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												14
	Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Pan de gamba			2	3	4	5	6				9	10					
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3								9						
		Segundo	Limanda a la meniere	1			4							9						
Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1																	
	Segundo	Tortilla de calabacín			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2								9	10	11	12				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4						8							
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido	1										9		11				
		Segundo	Pollo crujiente casero	1	2															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		

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. Els al-lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.