

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>02</p> <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>	<p>03</p> <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p>	<p>04</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>	<p>05</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>	<p>06</p> <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>	
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>	<p><b>JORNADA DE FALLAS</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p><b>Picos con hummus de garrofón</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Coca en llanda y pan</b></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>	
<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721</p>	
<p>23</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>	<p>24</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>	<p><b>JORNADA TAILANDIA</b></p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p><b>Pan de gamba</b></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p>	
<p>30</p> <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>	<p><b>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</b></p>	<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		
<p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p>					



# 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

# 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	ALTRAMUICES	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	
		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																		
	Segundo	Picos con hummus de garfón	1	2							7		9	10				14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos																14		
	Segundo	Tortilla de patata			3													14		
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			14		
	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																14		
Martes	Primero	Garbanzos estofados		2														14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2														14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso				4	5	6											14		
Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
Viernes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso																	14		
	Ensalada de lechuga, tomate y queso																	14		
Semana 4																				
Lunes	Primero	Arroz a banda					4	5	6									14		
	Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3							8	9	10	11	12		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												14		
Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1															14		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14		
	Guarnición	Patatas fritas																14		
Miércoles	Primero	Fabada vegetal																14		
	Segundo	Pollo al horno																14		
	Guarnición	Pan de gamba		2	3	4	5	6					9	10				14		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3								9					14		
	Segundo	Limanda a la meniere	1			4							9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1															14		
	Segundo	Tortilla de calabacín			3													14		
	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		14		
	Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4						8						14		
	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																14		
Martes	Primero	Sopa de cocido	1										9		11			14		
	Segundo	Pollo crujiente casero	1	2														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14		
Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
Viernes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso																14		

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.