

# Menú Basal

Enero 2026

| LUNES<br>05                                                                                                                                                                                                                         | MARTES<br>06                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES<br>07                                                                                                                                                                                                         | JUEVES<br>08                                                                                                                                                                                                                                                                       | VIERNES<br>09                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas<br/>Panini de verduras con mozzarella<br/>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</p>    | <p>Crema de calabacín con tostones caseros<br/>Lomo de cerdo en salsa española<br/>Gnocchis<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</p>                                                           | <p>Espaguetis gratinados<br/>San jacobو<br/>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</p> | <p>Sopa de verduras y garbanzos<br/>Pollo al ajillo<br/>Maíz salteado<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</p>                                                                                                        | <p>Arroz meloso de costillas i coliflor<br/>Rape a la napolitana<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185</p> |
| <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br/>Hamburguesa mixta al horno<br/>Patatas fritas<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</p>                      | <p><b>DEGUSTACIÓN INDIA</b><br/>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras<br/><b>Pollo tikka masala</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</p> | <p>Garbanzos con verduras<br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br/>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</p>                 | <p><b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b><br/><b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b><br/>Caballa en salsa de tomate<br/>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p> | <p>Fideua vegetal<br/>Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)<br/>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286</p>   |
| <p>Crema de calabaza con tostones caseros<br/>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br/>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</p> | <p>Espaguetis eco a la napolitana<br/>Limanda a la meniere<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</p>                                           | <p>Fabada vegetal<br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>                           | <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Arroz rossejat<br/>Revuelto de huevo<br/>Champiñones salteados<br/>Macedonia de frutas y pan</p> <p>Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747</p>                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea<br/>Delicias de pescado crujientes<br/>Chips de boniato<br/>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14</p>                          |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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.



## 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 | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS<br>CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAHUCES | SULFITOS |
|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|------------|------------|-------------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Basal    | Semana 1  | Lunes      | Primero                                        | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Segundo                                        | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Martes     | Primero                                        | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Segundo                                        | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Miércoles  | Primero                                        | Espaguetis gratinados                          | 1      | 2     |       |        |          |            |            | 9                 |      | 11     | 12      |      |            |          |
|          |           |            | Segundo                                        | San jacobo                                     | 1      | 2     | 3     | 4      | 5        | 6          |            | 9                 |      |        |         |      | 14         |          |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella  | 2      |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | 01/12/2025 | Primero                                        | Sopa de verduras y garbanzos                   | 1      |       |       |        |          |            |            | 9                 |      | 12     |         |      | 14         |          |
|          |           |            | Segundo                                        | Pollo al ajillo                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Guarnición                                     | Maíz salteado                                  |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Viernes    | Primero                                        | Arroz meloso de costillas i coliflor           |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Segundo                                        | Rape a la napolitana                           |        |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      | 14         |          |
| Semana 2 | Lunes     | Primero    | Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas     | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Segundo    | Panini de verduras con mozzarella              | 1                                              | 2      |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |                                                |        |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Martes    | Primero    | Crema de calabacín con tostones caseros        | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Lomo de cerdo en salsa española                | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Gnocchis                                       | 1                                              | 2      | 3     | 4     | 5      | 6        |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Miércoles | Primero    | Garbanzos con verduras                         |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                | 3      |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo         |                                                |        | 3     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Jueves    | Primero    | Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr) | 1                                              | 2      | 3     |       |        |          |            |            |                   | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Caballa en salsa de tomate                     |                                                |        |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas        |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Viernes   | Primero    | Fideua vegetal                                 | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        | 10      | 11   |            |          |
|          |           | Segundo    | Taco de verduras superfood (garbanzos y ver)   | 1                                              | 2      | 3     |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
| Semana 3 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras de temporada con toston      | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     | 1                                              | 2      | 3     |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          | Martes    | Primero    | Lentejas eco al estilo tradicional con verdura | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Pollo tikka masala                             |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz             |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Miércoles | Primero    | Macarrones eco con boloñesa vegetal            | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   | 8    | 9      | 10      | 11   |            |          |
|          |           | Segundo    | Merluza al horno                               |                                                |        |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          | Jueves    | Primero    | Sopa de puchero con maravilla                  | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Pizza casera de garbanzos con tomate y queso   |                                                | 2      |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Viernes   | Primero    | Arroz rossejat                                 |                                                | 2      |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                              |                                                |        | 3     |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
| Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de calabaza con tostones caseros         | 1                                              |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza       |                                                | 3      |       |       |        |          |            |            |                   | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |                                                |        |       | 4     |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Martes    | Primero    | Espaguetis eco a la napolitana                 | 1                                              |        |       | 4     |        |          |            |            |                   | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Limanda a la meniere                           | 1                                              |        | 4     |       |        |          |            |            |                   | 9    |        |         |      |            |          |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Miércoles | Primero    | Fabada vegetal                                 |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                | 3      |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          | Jueves    | Primero    | Arroz a banda                                  |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   | 5    | 6      |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki   | 1                                              |        |       | 4     |        |          |            |            |                   | 9    | 10     |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas        |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
|          | Viernes   | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea          |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Segundo    | Delicias de pescado crujientes                 | 1                                              | 2      | 3     | 4     | 5      | 6        |            |            |                   | 9    |        |         |      |            | 14       |
|          |           | Guarnición | Chips de boniato                               |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |
| 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                                              |                                                |        |       |       |        |          |            |            |                   |      |        |         |      |            |          |