

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 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	03 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	04 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	05 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	06 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 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	10 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	11 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	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	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 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 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 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	24 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	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133	26 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 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	31 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	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA 	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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															14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1									9			11	12	14	
			Segundo	Pollo tikka masala		2														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															14	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4						9			11		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														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1														14	
			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	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2		4												
			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														14	
			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															14	
			Segundo			2														
			Guarnición			2														
			Segundo					4	5	6										
			Guarnición					3											14	
			Segundo																	
		Semana 4	Lunes	Guarnición	Brócoli salteado	1									9					
				Primero	Arroz a banda				4	5	6									14
				Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3						6	9	10	11	12		14
Martes	Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											14		
	Primero		Vichyssoise con tostones caseros	1														14		
	Segundo		Hamburguesa mixta al horno										9							
Miércoles	Guarnición		Patatas fritas																	
	Primero		Fabada vegetal																	
	Segundo		Pollo al horno																	
Jueves	Guarnición		Pan de gamba	1	2	3	4	5	6				9	10						
	Primero		Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3							9							
	Segundo		Limanda a la meniere	1			4						9							
Viernes	Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															14		
	Primero		Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1														14		
	Segundo		Tortilla de calabacín			3														
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14		
		Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12					
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				6									
	Martes	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															14		
		Primero	Sopa de cocido	1								9			11					
		Segundo	Pollo crujiente casero	1	2													14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero	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.																	
		Segundo																		
		Guarnición																		
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			