

LUNES | DILLUNS

01

Paella valenciana

Paella valenciana

Tosta de queso cremoso con orégano
Pa torrat amb formatge cremós amb orenga
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

08

Guiso de patata, verdura y ternera
Guisat de creïlles amb vedella
Varitas de merluza
Bastonets de lluç
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Amanida d'encisam, col, carlota i poma
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 648,192 prot (g): 18,924 lip (g): 23,537 hc (g): 85,779

15

Lentejas de la huerta
Lentilles de l'horta
Tortilla francesa
Truita francesa
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789

22

Sopa de navidad
Sopa Nadalenca
Hamburguesa mixta al horno
Hamburguesa al forn
Patatas fritas
Creïlles fregides
Bizcocho de chocolate y pan
Bescuit de xocolata i Pa

Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034

29

MARTES | DIMARTS

02

Espaguetis eco a la napolitana

Espaguetis ECO a la napolitana

Limanda a la meniere
Limanda a la meniere
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

09

Arroz a banda
Arròs a banda
Revuelto de huevo
Remenat d'ou
Champiñones salteados
Xampinyons saltats
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089

DEGUSTACIÓN BÉLGICA

Crema de calabacín con tostones caseros
Crema de carabasseta amb tostons cassolans
Magro asado en salsa de naranja
Porc al forn en salsa de taronja
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa
**Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan
logurt natural amb fideus de xocolata i Pa**

Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32

23

MIÉRCOLES | DIMECRES

03

Fabada vegetal

Favada vegetal

Tortilla de patata
Truita de creïlla
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666

10

Sopa de fideos con garbanzos
Sopa de fideus amb cigrons
Pollo al horno
Pollastre al forn
Maíz salteado
Dacsà saltat
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961

17

Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Guisantes salteados con jamón serrano
Pèsols saltats amb pernil serrà
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975

24

JUEVES | DIJOUS

04

Crema de calabaza con tostones caseros
Crema de carabassa amb tostons cruixents
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza
Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193

PLATO NUTRILAB

**Crema de legumbres eco y hortalizas de
Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada**
Albóndigas con tomate
Mandonguilles amb tomaca
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

18

Sopa marinera
Sopa marinera
Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Pollastre marinat a la llima i romer
Patata panadera al horno
Creïlla panadera al forn
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74

JORNADA GRECIA

VIERNES | DIVENDRES

05

Potaje de garbanzos a la mediterránea
Potatge de cigrons a la mediterrànea
Delicias de pescado crujientes
Delícies de peix cruixents
Chips de boniato
Xips de moniato
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14

12

Fideos a la cazuela
Fideus a la cassola
Picos con hummus de garbanzos
Bastonets de pa amb hummus de cigrons
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Macedonia de frutas y pan
Macedònia de fruites i Pa

19

Coditos a la carbonara
Galets a la carbonara
Salmón glaseado con salsa teriyaki
Salmó setinat amb salsa teriyaki
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712

26

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral y pan integral de masa madre.
* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :
VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA



ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
"UN MON PLÉ DE SABOR" :
VIATJAREM A SUÈCIA I BÈLGICA



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 jugio 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			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
		01/12/2025	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 aceitunas														14
	Semana 2	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														
		Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1			4					9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					9	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
	Semana 5	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1								9		11			
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 6	Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													