

LUNES   DILLUNS	MARTÉS   DIMARTS	MIÉRCOLES   DIMECRES	JUEVES   DIJOUS	VIERNES   DIVENDRES
<p><b>01</b></p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p><i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p><i>Truita francesa amb formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p><i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p><i>Salmó al forn amb anet</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p><b>03</b></p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p><i>Bollit valencia (creïlla, bajoqueta, carlota i ceba)</i></p> <p>Longanizas al horno</p> <p><i>Llonganisses al forn</i></p> <p>Zanahoria salteada</p> <p><i>Carlota saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Pollo sofrido al ajillo</p> <p><i>Pollastre sofregit a l'all</i></p> <p>Patata panadera al horno</p> <p><i>Creïlla panadera al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p><b>05</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i></p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p><i>Bastonets de pa amb hummus de cigrons</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p><b>08</b></p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p><i>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</i></p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p><i>Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p><b>09</b></p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p><i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Maíz salteado</p> <p><i>Dacsa saltada</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz al horno</p> <p><i>Arròs al forn</i></p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p><i>Abadejo en tempura casolana</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p><i>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada</i></p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p><i>Pizza artesanal de pernil dolç, xampinyons i formatge</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p><i>Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn</i></p> <p>Patatas dado al horno</p> <p><i>Creïlles dau al forn</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>
<b>DEGUSTACIÓN/DEGUSTACIÓ ARGENTINA</b>				
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p><i>Llentilles ecològiques amb xoriç</i></p> <p>Tortilla de patata</p> <p><i>Truita de creïlla</i></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p><i>Amanida d'encisam, tomaca i tonyina</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533</p>	<p><b>16</b></p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p><i>Guisat de creïlla i verdura</i></p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p><i>Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà</i></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><i>Amanida d'encisam, carlota i ou</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i></p> <p><b>Carne a la milanesa</b></p> <p><b>Carn a la milanesa</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p><i>Amanida d'encisam, olives i remolatxa</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p><i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i></p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p><i>Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)</i></p> <p>Brócoli salteado</p> <p><i>Bròcoli saltat</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p><b>19</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p>Revuelto de huevo</p> <p><i>Remenat d'ou</i></p> <p>Champiñones salteados</p> <p><i>Xampinyons saltats</i></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p><i>Fruita de temporada i Pa</i></p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p> <p></p>	<p><b>24</b></p> <p></p>	<p><b>25</b></p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> <p></p>	<p><b>26</b></p> <p>EN AQUEST MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MÓN PLE DE SABOR", VIATJAREM A: ARGENTINA</p>
<p><b>29</b></p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p> <p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló i meló d'Alger) depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca.</p> <p>*Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.</p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</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 jugo 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3							9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno																	
		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
		Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3								9						
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3							8	9	10	11			14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1											9						
		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
Guarnición	Maíz salteado																			
	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9							
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2																
	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3						7	8	9					14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		
Guarnición	Patatas dado al horno																			
	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2									9					14		
	Segundo	Tortilla de patata			3															
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4													
	Primero	Guisadito de patata y verdura																14		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3							8	9	10	11			14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3																
	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1										9							
	Segundo	Mertuza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4														
Guarnición	Brócoli salteado																			
	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
Guarnición	Champiñones salteados																			
	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4							9							
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14		
Guarnición	Patatas fritas																	14		
	Primero																			
	Segundo				3															
Guarnición																				
	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.	1										9							
	Segundo																			
Guarnición		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					4														
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero		1								8	9							
		Segundo			3															
		Guarnición				4														
Martes	Primero		1	2	3							9						14		
	Segundo		1			4														
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo		1	2	3	4	5	6				9						14		
	Guarnición																			
Jueves	Primero												9							
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero				2								9					14		
	Segundo					3														
	Guarnición																			