

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas, cebolla y nata) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 541,236 prot (g): 23,095 lip (g): 18,473 hc (g): 66,122	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 651,439 prot (g): 26,996 lip (g): 23,674 hc (g): 73,705	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Taquitos de magro en salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan Kcal: 546,371 prot (g): 26,991 lip (g): 17,48 hc (g): 65,277	Arroz rossejat Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 461,562 prot (g): 14,786 lip (g): 17,017 hc (g): 60,133	Guiso de patata y verdura Merluza al horno con salsa mery Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal: 392,702 prot (g): 18,351 lip (g): 10,803 hc (g): 51,757
12	13	14	15	FESTIVO
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Tosta de hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Kcal: 797,671 prot (g): 25,48 lip (g): 18,592 hc (g): 125,29	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 597,982 prot (g): 30,95 lip (g): 20,85 hc (g): 66,431	Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 654,345 prot (g): 19,994 lip (g): 36,416 hc (g): 58,371	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, QUESO FRESCO Y GRANADA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN Kcal: 579,687 prot (g): 37,787 lip (g): 22,474 hc (g): 53,279
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 497,284 prot (g): 25,47 lip (g): 16,174 hc (g): 62,234	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 504,638 prot (g): 26,452 lip (g): 12,306 hc (g): 67,412	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 799,678 prot (g): 25,285 lip (g): 16,755 hc (g): 134,248	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 735,585 prot (g): 43,797 lip (g): 26,058 hc (g): 75,182	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 584,626 prot (g): 14,684 lip (g): 19,001 hc (g): 81,008
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 594,237 prot (g): 22,878 lip (g): 28,485 hc (g): 58,856	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 104221,542 prot (g): 198661,684 lip (g): 109279,384 hc (g): 207165,359	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal: 592,88 prot (g): 20,761 lip (g): 13,445 hc (g): 94,428	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan Kcal: 645,78 prot (g): 26,695 lip (g): 23,444 hc (g): 73,054	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa y pan Kcal: 692,832 prot (g): 20,021 lip (g): 29,877 hc (g): 82,583

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...



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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Els al·lèrgògens 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															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz rossejat		2							9					14
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales con espinaca)	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras												12		14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata)														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arròs al forn tradicional		2							9					14
			Segundo	Coqueta de tonyina i samfaina	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido			3											
			Segundo	Tosta de hummus de garbanzos	1						7	8		10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno o a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y tomate		2												14
		Lunes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9		11			
			Segundo	Limanda en salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de tomate y caballa	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas eco a la castellana (con chorizo)	1	2												14
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con sofrito)	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Cazuela huertana de alubias														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria y tomate)														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa de tomate)	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Delicias de queso	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Chips de boniato al horno														
		Sábado	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															