

Menú Basal

SAN JAIME APÓSTOL Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz meloso de costillas y coliflor	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Taquitos de magro en salsa de naranja	Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo, patata y bacon	Pollo tikka masala	Tosta de queso, tomate y orégano
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Kcal: 550,895 prot (g): 22,58 lip (g): 14,416 hc (g): 80,019	Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Kcal: 718,135 prot (g): 24,746 lip (g): 19,302 hc (g): 107,623
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Ensaimada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón	Espaguetis integrales gratinados	Crema de calabacín con tostones caseros		Potaje de garbanzos
Tortilla francesa	Merluza en salsa verde	Longanizas		Tortilla de patata
Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz caldoso de pescado	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
Cinta de lomo a la plancha con queso	Tortilla francesa			Calamares a la romana
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			Fruta de temporada y pan
Kcal: 643,138 prot (g): 37,409 lip (g): 28,445 hc (g): 55,516	Kcal: 542,703 prot (g): 20,636 lip (g): 15,737 hc (g): 81,923			Kcal: 553,799 prot (g): 24,276 lip (g): 15,841 hc (g): 74,971
23	24	25	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	27
Arroz a la cubana	Espaguetis integrales boloñesa	Vichyssoise con tostones caseros		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Habas salteadas con jamón serrano	Limanda a la meniere	Hamburguesa casera completa al horno o a la plancha		Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Patatas fritas		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 635,253 prot (g): 25,662 lip (g): 18,233 hc (g): 87,317	Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798	Kcal: 929,566 prot (g): 31,893 lip (g): 43,191 hc (g): 96,912	Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133	Kcal: 527,426 prot (g): 27,562 lip (g): 15,782 hc (g): 68,022
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA		
Coditos con salsa de calabaza y queso	Lentejas de la huerta			
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			
Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Kcal: 590,61 prot (g): 28,871 lip (g): 20,648 hc (g): 67,147			



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



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	ALTAMAYCES	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	Abadejo en salsa de tomate				4										
		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												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
			Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4					9		11			
			Segundo	Tosta de queso, tomate y orégano	1	2												
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados	1	2			4				9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Paella valenciana														
		Jueves	Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
			Viernes	Potaje de garbanzos														14
		Viernes	Segundo	Tortilla de patata			3											14
																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso de pescado					4	5	6							
							3											
																		14
																		14
																		14
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Brócoli salteado	1								9					
			Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Habas salteadas con jamón serrano														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
			Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
			Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa casera completa al horno o a l	1	2	3						9	10				14
		Jueves	Guarnición	Patatas fritas														
			Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
		Viernes	Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
			Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			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				8						
		Martes	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
			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															