

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Yogur y fruta y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur y fruta y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y fruta y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Tosta de queso, tomate y orégano Ensalada de tomate y orégano Yogur y fruta y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Yogur y fruta y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur y fruta y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Yogur y fruta y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Ensaïmada y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur y fruta y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha con queso Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y fruta y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Calamares a la romana Brócoli salteado Yogur y fruta y pan
23	24	25	JORNADA TAILANDIA	27
Arroz a la cubana Habas salteadas con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y fruta y pan	Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y fruta y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa casera completa al horno o a la plancha Patatas fritas Yogur y fruta y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Yogur y fruta y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur y fruta y pan
30	31	* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y fruta y pan	Lentejas de la huerta Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y fruta y pan	¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA



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	APIO	ALTRAMUICES	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										
			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												
		Jueves	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			
			Segundo	Tosta de queso, tomate y orégano	1	2												
			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	Espaguetis integrales gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														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 a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso de pescado				4	5	6								
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado				4	5	6								
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9					
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Habas salteadas con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa casera completa al horno o a	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														