

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		15
Tortilla francesa	Merluza en salsa verde	Longanizas		17
Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno		19
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan		21
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
Arroz caldoso de pescado	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana
Tortilla francesa				Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan				Fruta de temporada y pan
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