

| LUNES                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                                                             | 03                                                                                                                                                                                                                        | 04                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 06                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Taquitos de magro en salsa de naranja</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528</p>        | <p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019</p> | <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y bacon</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan</p> <p>Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586</p>     | <p>Sopa de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315</p>                                                                                                                   | <p>Macarrones integrales en salsa de nata con salmón</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163</p>      |
| 09                                                                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>JORNADA DE FALLAS</b><br><br><b>Paella valenciana</b><br><b>Picos con hummus de garrofón</b><br><b>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b><br><b>Coca en llanda y pan</b><br><p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p> |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871</p>                             | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Longanizas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422</p>                     | <p>Espaguetis integrales gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641</p>                                                                       | <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136</p>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16                                                                                                                                                                                                                             | 17                                                                                                                                                                                                                        | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 586,079 prot (g): 15,967 lip (g): 14,698 hc (g): 93,721</p>                                      |
| 23                                                                                                                                                                                                                             | 24                                                                                                                                                                                                                        | <b>JORNADA TAILANDIA</b><br><br><p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p><b>Pan de gamba</b></p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 628,895 prot (g): 34,122 lip (g): 21,301 hc (g): 68,133</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Arroz a banda</p> <p>Milhojas de soja texturizada con tomate casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778</p>      | <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889</p>                      | <p>Espaguetis integrales boloñesa</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,049 prot (g): 29,729 lip (g): 21,381 hc (g): 68,798</p>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                                                                                                         |
| 30                                                                                                                                                                                                                             | 31                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA</b></p>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822</p> |
| <p>Coditos con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628</p> | <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578</p>                        | <p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b><br/> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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.

## 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 | APO | ALTRAMUZES | 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    | Rape 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     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | 01/12/2025 | 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       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Fajitas con boloñesa vegetal                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 6              | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | 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    | Crema de calabacín con tostones caseros        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Longanizas                                     |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Patata panadera al horno                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Espaguetis integrales gratinados               | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Merluza en salsa verde                         |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo         |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    | Paella valenciana                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 3 | Jueves     | Segundo    | Picos con hummus de garrofón                   | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Viernes    | Potaje de garbanzos                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Segundo    | Tortilla de patata                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Viernes    | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Lunes      | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Garbanzos estofados                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    |                                                |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición |                                                |        |       | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes      | Primero    |                                                | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    |                                                | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes     | Primero    | Arroz a banda                                  |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Milhojas de soja texturizada con tomate case   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Vichyssoise con tostones caseros               | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves     | Primero    | Fabada vegetal                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Pollo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Pan de gamba                                   | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    | 10     |         |     |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes      | Primero    | Espaguetis integrales boloñesa                 | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Limanda a la meniere                           | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Lentejas eco al estilo tradicional con verdura | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla de calabacín                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Coditos con salsa de calabaza y queso          | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Merluza en salsa de pesto                      |        | 2     |       | 4       |          |            |            | 8              |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    | Sopa de cocido                                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pollo crujiente casero                         | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 6 | Viernes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes    | 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.