

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria v cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>03</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 501,213 prot (g): 25,641 lip (g): 18,162 hc (g): 55,327</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,973 prot (g): 26,435 lip (g): 15,164 hc (g): 89,846</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>0</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 483,057 prot (g): 25,389 lip (g): 16,186 hc (g): 55,523</p>
<p>15</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 733,795 prot (g): 29,083 lip (g): 38,493 hc (g): 66,333</p>	<p>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Carne a la milanesa</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 944,707 prot (g): 40,655 lip (g): 34,682 hc (g): 94,952</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



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	ALTRAMICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
	Martes		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)															
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3												
	01/12/2025		Primero	0															
			Segundo	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9				
			Guarnición	Pollo sofrito al ajillo															
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3							9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1										9				
	Martes		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
Guarnición			Maíz salteado																
Miércoles		Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3							9					14	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2														
Jueves		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1															
		Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3				7	8	9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
Viernes		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																
		Guarnición	0																
Semana 3	Lunes	Primero	Guisadito de patata y verdura															14	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles		Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
	Jueves		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9					
			Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
	Viernes		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4										
			Guarnición	Brócoli salteado															
	Semana 4	Lunes	Primero	0															
			Segundo	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4						9					
			Guarnición	Hamburguesa mixta al horno										9					14
Miércoles		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.																
		Segundo																	
		Guarnición																	
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Martes		Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Miércoles		Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Jueves		Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Viernes		Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.