

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patata hervida	Arroz en blanco	Crema de patata	Sopa de fideos	Macarrones en blanco
Magro al horno	Rape al horno	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Tosta de atún
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Arroz en blanco Pechuga de pollo al horno - Yogur natural y pan	13
Hervido de patata y zanahoria	Crema de patata	Espaguetis en blanco		Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Merluza al horno		Tortilla francesa
-	Patata panadera al horno	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones en blanco salteados
				Merluza al horno
				-
				Yogur natural y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz en blanco	Vichyssoise con tostones caseros	Crema de patata	Espaguetis en blanco	Hervido de patata y zanahoria
Tosta de atún	Hamburguesa de ave a la plancha	Pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa
-	Patatas al horno	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
Coditos en blanco	Sopa de ave con fideos			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  jornada internacional
Merluza al horno	Pollo al horno			
-	-			
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan			

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 494,203 prot (g): 26,367 lip (g): 16,581 hc (g): 54,528	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 554,495 prot (g): 23,342 lip (g): 14,476 hc (g): 80,019	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan Kcal: 729,306 prot (g): 33,938 lip (g): 34,457 hc (g): 64,586	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 557,601 prot (g): 36,194 lip (g): 16,078 hc (g): 62,315	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan Kcal: 662,975 prot (g): 28,484 lip (g): 18,601 hc (g): 92,163
09	10	11	JORNADA DE FALLAS  Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 582,495 prot (g): 29,066 lip (g): 16,161 hc (g): 78,871	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 630,853 prot (g): 21,815 lip (g): 28,439 hc (g): 68,422	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 528,719 prot (g): 23,304 lip (g): 13,484 hc (g): 74,641	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136	
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal: 558,285 prot (g): 26,137 lip (g): 14,756 hc (g): 76,867
23	24	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		26
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 617,068 prot (g): 25,975 lip (g): 14,774 hc (g): 92,778	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 703,174 prot (g): 21,105 lip (g): 25,926 hc (g): 72,889	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 666,649 prot (g): 31,479 lip (g): 21,521 hc (g): 81,398		27
30	31	ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: TAILANDIA 		Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 582,437 prot (g): 28,08 lip (g): 20,592 hc (g): 65,822
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 709,951 prot (g): 29,601 lip (g): 31,165 hc (g): 74,628	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 542,266 prot (g): 26,927 lip (g): 19,614 hc (g): 61,578	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 



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	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
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de nata con s	1	2	3	4					9		11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
		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 gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
	Semana 3		Primero															14
			Segundo		1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición															14
			Primero				3											14
			Segundo															14
			Guarnición															14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
			Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza									9		11			14
		Martes	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Garbanzos estofados														14
						2												
	Semana 4					2												
							3											
								4	5	6								
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
			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
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
			Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
		Miércoles	Guarnición	Patatas fritas														
			Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
	Semana 5	Jueves	Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
			Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo a la meniere	1			4					9					14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
			Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
		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	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
	Viernes	Primero																
		Segundo																

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.

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.

[illegible]

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

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es
nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS.....

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS.....

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 Carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 Carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 Lácteo

<u>LUNES 02</u> Hervido valenciano de judía verde (125g judía verde-0,5R +175g patata-3,5R) Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)	<u>MARTES 03</u> Arroz meloso de costillas y coliflor (200g arroz-5R) Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (2R) + yogur (1R)	<u>MIÉRCOLES 04</u> Crema de legumbres ECO y hortalizas de temporada (200g legumbres-4R +50g patata-1R) Revuelto de huevo, patata y bacon (25g patata-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo (0,5R) Pan integral (40g pan-2R)	<u>JUEVES 05</u> Sopa de verduras con garbanzos y fideos (200g pasta integral-4R + 50g garbanzos-1R +50g patata-1R) Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (2R)	<u>VIERNES 06</u> Macarrones integrales en salsa de nata con salmón (200g pasta-4R) Tosta de pan integral (30g-1,5R) con boloñesa vegetal (50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada (2R)
<u>LUNES 09</u> Lentejas ecológicas con verduras y jamón (200g lentejas -4R) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)	<u>MARTES 10</u> Crema de calabacín (200g patata-4R) Longanizas Patata panadera al horno (50g patata-1R) Fruta de temporada (2R) + yogur (1R)	<u>MIÉRCOLES 11</u> Espaguetis integrales gratinados (200g pasta-4R) Merluza en salsa verde (50g guisantes-1R) Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (2R) Pan integral (20g pan-1R)	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana (200g arroz-5R) Buñuelos de bacalao (100g patata-2R) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur (1R) 	<u>VIERNES 13</u> Potaje de garbanzos (200g garbanzos-4R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (2R) Pan integral (20g pan-1R)
<u>LUNES 16</u> FESTIVO	<u>MARTES 17</u> FESTIVO	<u>MIÉRCOLES 18</u> FESTIVO	<u>JUEVES 19</u> FESTIVO	<u>VIERNES 20</u> Macarrones integrales con tomate natural triturado (200g pasta-4R) Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g pan-2R)
<u>LUNES 23</u> Arroz a banda (150g arroz-4R) Tosta de pan integral (30g-1,5R) de boloñesa vegetal casera (50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (2R)	<u>MARTES 24</u> Vichyssoise (200g patata-4R) Hamburguesa mixta al horno Patatas asadas (50g patata-1R) Fruta de temporada (2R) Pan integral (20g-1R)	JORNADA DE TAILANDIA <u>MIÉRCOLES 25</u> Fabada vegetal (200g alubias- 4R) Pollo al horno Pan de gamba (10g-0,7R) Fruta de temporada (2R) Pan integral (20g-1R) 	<u>JUEVES 26</u> Espaguetis integrales boloñesa (200g pasta-4R) Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)	<u>VIERNES 27</u> Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (200g lentejas-4R) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)
<u>LUNES 30</u> Pasta integral en salsa de calabaza y queso (200g pasta-4R) Merluza en salsa pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)	<u>MARTES 31</u> Sopa de cocido (200g pasta integral-4R) Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA 	* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 	<u>1 R de fruta corresponde a:</u> -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras -200g de fresas, melón, sandía

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza al horno Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada 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 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan			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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y espaguetis con tomate	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Panini casero de verduras gratinado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada 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 al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz con verduras	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón
Pechuga de pollo al horno	Rape en salsa de tomate	Revuelto de huevo	Pollo tikka masala	Fajitas con boloñesa vegetal
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
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas con verduras	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis gratinados		Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno	Merluza en salsa verde		Tortilla de patata
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Paella valenciana	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Buñuelos de bacalao	Fruta de temporada y pan
			Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	
			Coca en llanda y pan	
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate
				Merluza a la andaluza
				Ensalada de lechuga y zanahoria
				Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda	Vichyssoise con tostones caseros	Fabada vegetal	Espaguetis integrales con salsa de tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Milhojas de soja texturizada con tomate casero	Hamburguesa de ave a la plancha	Pollo al horno	Abadejo a la meniere	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patatas fritas	Pan de gamba	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	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	Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		03
Coditos con salsa de calabaza y queso	Sopa de ave con fideos			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA
Merluza en salsa de pesto	Pollo crujiente casero			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz con verduras	Crema de calabacín	Sopa de ave con fideos	Macarrones integrales con salmón
Magro al horno	Rape al horno	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Panini de atún
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Buñuelos de bacalao - Yogur natural y pan	13
Guiso de patata y verdura	Crema de calabacín con tostones caseros	Espaguetis en blanco		Crema de espinacas
Tortilla francesa	Longanizas	Merluza al horno		Tortilla de patata
Maíz salteado	Patata panadera al horno	-	-	-
Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones en blanco salteados
				Merluza al horno
				-
				Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Guiso de patata y verdura Pollo al horno Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda	Vichyssoise		Espaguetis en blanco	Guiso de patata y verdura
Panini de atún	Hamburguesa de ave a la plancha		Abadejo al horno	Tortilla de calabacín
-	Patatas al horno	-	-	-
Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta de temporada y pan
30	31	VERDURAS PERMITIDAS ACELGA, BRÓCOLI, ESPINACAS, APIO, BERROS, CHAMPIÑONES, LECHUGA, ESCAROLA, ENDIBIAS	FRUTAS PERMITIDAS MANDARINA, NARANJA, MELÓN (PIEL AMARILLA), PAPAYA O YOGUR NATURAL	03
Coditos en blanco	Sopa de ave con fideos			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA
Merluza al horno	Pollo al horno			
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			jornada internacional
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan			

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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 SIN FRUCTOSA

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	ALTRAMUICES	SULFITOS
SIN FRUCTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Magro al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Rape al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salmón	1		3	4					9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Longanizas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Panini de atún	1	2		4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Vichyssoise														14
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda sin alérgenos y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  jornada internacional
¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 				

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa casera de verduras con fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan			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

Menú SIN GLUTEN

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten en salsa de nata con salmón Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan sin gluten
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan sin gluten	26	27
Arroz a banda Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten		Pasta sin gluten a la boloñesa Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
30	31	01	02	03
Pasta sin gluten en salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  jornada internacional

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



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

Menú SIN LACTOSA

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda sin alérgenos y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada 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 tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salmón Tosta sin gluten de verduras Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan sin gluten
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan sin gluten	13
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Pollo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten		Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA TAILANDIA Guiso de patata y verdura Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan sin gluten	26	27
Arroz a banda Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten		Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		03
Arroz en salsa de calabaza Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	¡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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú SIN MARISCO

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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 Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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

Menú Basal (Sin melocotón)

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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 Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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	ALTRAMUCCES	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												
		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			14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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 gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														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 en salsa de miel y mostaza									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		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 con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda				4	5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate cas	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo a la meniere	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			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														

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

Menú Basal (Sin melocotón ni fresas)

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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 Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



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	ALTRAMUCCES	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												
		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			14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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 gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														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 en salsa de miel y mostaza									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		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 con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda				4	5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate casc	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo a la meniere	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			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														

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

Menú Basal (Sin melocotón ni frutas similares)

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres y hortalizas Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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 Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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	APO	ALTRAMUCCES	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												
		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			14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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 gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														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 en salsa de miel y mostaza									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		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 con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda				4	5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate cas	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo a la meniere	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			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														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Tortilla francesa Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre ¡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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

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
SIN PESCADO, SIN	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		Martes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														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 a la napolitana	1								9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 4	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Nuggets de brócoli y queso	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
		Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo a la meniere		2					7					12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Lunes	Primero	Coditos con salsa de calabaza y queso	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 6	Martes	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA
		¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		



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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		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 eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salmón	1		3	4					9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														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 en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11	12		
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Panini con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda sin alérgenos y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	19	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	FESTIVO	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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  jornada internacional

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 SIN PLV

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		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 eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salmón	1		3	4					9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														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 en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11	12		
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú SIN QUESO

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Lechuga y tomate Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales con salsa de tomate Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		03
Coditos con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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  jornada internacional

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN QUESO

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
SIN QUESO	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		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 eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y bacon	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garb														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salmón	1		3	4					9					14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate cas	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la meniere					5				9				13	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Panini casero de verduras gratinado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda sin alérgenos y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Nachos Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales boloñesa Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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 SIN SÉSAMO

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
SIN SÉSAMO	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			
		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 eco y hortalizas de tem														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	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par														
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1													14
			Segundo	Panini casero de verduras gratinado	1	2							9					14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Longanizas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														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														
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Panini casero de verduras gratinado	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Panini de atún	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo a la meniere		2					7			10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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 al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido	1								9		11			
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Menú SIN TERNERA

LA ANUNCIACIÓN
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS	13
Lentejas ecológicas con verduras y jamón Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Abadejo a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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 Fruta de temporada y pan	Sopa casera de verduras con fideos Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 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



jornada internacional

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN TERNERA

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
SIN TERNERA	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de naranja														14
			Guarnición	Champiñones salteados											11			14
		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 eco y hortalizas de tem														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			14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	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	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														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	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tofu salteado con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de pescado	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate cas	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9			11	12	
			Segundo	Abadejo a la meniere				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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	3	4				8	9					
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Tofu salteado con verduras Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Arroz con verduras Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda y pan	13
Lentejas con verduras Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis gratinados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
23	24	JORNADA TAILANDIA	26	27
Arroz con verduras Milhojas de soja texturizada con tomate casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa vegetal a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla francesa Pan de gamba Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa casera de verduras con fideos Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre ¡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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGETARIANO

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS
VEGETARIANO	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Tofu salteado con verduras														
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con garbanzos y fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de tomate y orégano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Tosta de verduras														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														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	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tofu salteado con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Nuggets de brócoli y queso	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria	1	2	3	4	5	6			9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Milhojas de soja texturizada con tomate case	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1													14
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Pan de gamba	1	2	3	4	5	6			9	10				
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11	12		
			Segundo	Nuggets de brócoli y queso	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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