

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

\* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.

Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

\* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.



30

01

02

Arroz rossejat

Queso fresco con orégano

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada y pan

Kcal: 544,047 prot (g): 16,185 lip (g): 17,197 hc (g): 79,023

Guiso de patata y verdura

Merluza al horno con salsa mery

Ensalada de col y zanahoria

Fruta de temporada y pan

Kcal: 380,237 prot (g): 18 lip (g): 10,758 hc (g): 49,147

05

06

07

Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas, cebolla y nata)

Abadejo al horno al limón

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Fruta de temporada y pan

Kcal: 528,771 prot (g): 22,744 lip (g): 18,428 hc (g): 63,512

Olleta de alubias con verduras

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada y pan

Kcal: 638,974 prot (g): 26,645 lip (g): 23,629 hc (g): 71,095

Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata)

Taquitos de magro en salsa de tomate

Patatas asadas con ajo y tomillo

Fruta de temporada y pan

Kcal: 533,906 prot (g): 26,64 lip (g): 17,435 hc (g): 62,667

**JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE**

**Arròs al forn tradicional**

**Coqueta de tonyina i samfaina**

**Ensalada valenciana**

**Coca en llanda y pan**

Kcal: 1258,527 prot (g): 28,473 lip (g): 63,573 hc (g): 139,991



# FESTIVO

12

13

14

15

# FESTIVO

Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido

Tosta de hummus de garbanzos

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada y pan

Kcal: 785,206 prot (g): 25,129 lip (g): 18,547 hc (g): 122,68

Lentejas eco al estilo tradicional con verduras

Tortilla francesa y loncha de queso

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 576,502 prot (g): 30,877 lip (g): 21,391 hc (g): 64,565

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno o a la plancha

Patatas fritas

Fruta de temporada y pan

Kcal: 641,88 prot (g): 19,643 lip (g): 36,371 hc (g): 55,761

**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"**

Sopa de ave con fideos integrales

Jamoncitos de pollo al horno en su jugo

**Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada**

Fruta de temporada y pan

Kcal: 567,222 prot (g): 37,436 lip (g): 22,429 hc (g): 50,669

19

20

21

22

23

Lentejas eco de la huerta (con verduras)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Fruta de temporada y pan

Kcal: 484,819 prot (g): 25,119 lip (g): 16,129 hc (g): 59,624

Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)

Limanda en salsa mery

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada y pan

Kcal: 503,173 prot (g): 25,551 lip (g): 11,711 hc (g): 70,852

Paella valenciana

Tosta de tomate y caballa

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada y pan

Kcal: 787,213 prot (g): 24,934 lip (g): 16,71 hc (g): 131,638

Guiso de garbanzos

Pollo marinado al limón y romero

Maíz salteado.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 678,858 prot (g): 37,142 lip (g): 22,889 hc (g): 74,671



Crema de calabaza asada  
Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate

Patatas dado al horno

Fruta de temporada y pan

Kcal: 508,708 prot (g): 23,765 lip (g): 16,461 hc (g): 61,321

26

27

28

**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**

Crema de verduras y hortalizas

Longanizas al horno

Zanahoria salteada

Fruta de temporada y pan

Kcal: 581,772 prot (g): 22,527 lip (g): 28,44 hc (g): 56,246

Lentejas eco a la castellana (con chorizo)

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 104224,182 prot (g): 198661,244 lip (g): 109281,751 hc (g): 207161,274

Arroz caldoso de la huerta (con verduras)  
Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada)

Ensalada de col y zanahoria

Fruta de temporada y pan

Kcal: 580,415 prot (g): 20,41 lip (g): 13,4 hc (g): 91,818

Cazuela huertana de alubias

Tortilla de patata

**Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana)**

Fruta de temporada y pan

Kcal: 633,315 prot (g): 26,344 lip (g): 23,399 hc (g): 70,444



**Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)**

**Delicias de queso**

**Chips de boniato al horno**

**Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa y pan**

Kcal: 680,367 prot (g): 19,67 lip (g): 29,832 hc (g): 79,973



# 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 | AJO | ALTRAMUCES | SUELTOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Verdipasta (espaguetis integrales con espinaca)                                                                                                                                                                             | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo al horno al limón                                                                                                                                                                                                   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Martes    | Primero    | Olleta de alubias con verduras                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Miércoles | Primero    | Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata)                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Taquitos de magro en salsa de tomate                                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Patatas asadas con ajo y tomillo                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arròs al forn tradicional                                                                                                                                                                                                   |        | 2     |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Coqueta de tonyina i samfaina                                                                                                                                                                                               | 1      | 2     | 3     | 4       |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada valenciana                                                                                                                                                                                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Martes    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Tosta de hummus de garbanzos                                                                                                                                                                                                | 1      |       |       |         |          |            | 7          | 8              |      | 10     | 11      |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco al estilo tradicional con verdura                                                                                                                                                                              | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa y loncha de queso                                                                                                                                                                                         |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de calabacín                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno o a la plancha                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa de ave con fideos integrales                                                                                                                                                                                           | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12  |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco                                                                                                                                                                                  |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas eco de la huerta (con verduras)                                                                                                                                                                                    | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)                                                                                                                                                                           | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Limanda en salsa mery                                                                                                                                                                                                       |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Miércoles | Primero    | Paella valenciana                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Tosta de tomate y caballa                                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Jueves    | Primero    | Guiso de garbanzos                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Pollo marinado al limón y romero                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Maíz salteado.                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Crema de calabaza asada                                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                                                                                                                                                                                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco a la castellana (con chorizo)                                                                                                                                                                                  | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo al horno                                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz caldoso de la huerta (con verduras)                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            |         |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja)                                                                                                                                                                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 6              | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col y zanahoria                                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       | Viernes  | Jueves    | Primero    | Cazuela huertana de alubias                                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria)                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14      |
|       |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa de tomate)                                                                                                                                                                       | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |     |            | 14      |
|       |          |           | Segundo    | Delicias de queso                                                                                                                                                                                                           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |
|       |          |           | Guarnición | Chips de boniato al horno                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |         |