

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p><b>RECETAS GANADORAS DEL CONCURSO "RECETAS CON HISTORIA"</b></p> <p><b>2º plato:</b> TORTILLA EN CALDO (<i>Magdalena, abuela de Daniela, 2º inf- 4 años</i>)</p> <p><b>Postre:</b> COCA DE ATMETLA (<i>Amparo, abuela de Joan, 1º primaria</i>)</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,863 prot (g): 14,53 lip (g): 17,74 hc (g): 96,899</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>14</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p><b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b></p> <p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b></p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p><b>RECETAS CON HISTORIA</b></p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p><b>Tortilla en caldo</b></p> <p>Maíz salteado</p> <p><b>Coca de atmetla y pan</b></p> <p>Kcal: 875,666 prot (g): 33,355 lip (g): 36,559 hc (g): 97,82</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p><b>JORNADA MEXICANA</b></p> <p><b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b></p> <p><b>Quesadilla de pollo y queso</b></p> <p><b>Nachos</b></p> <p><b>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</b></p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</p>

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



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 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	PECADO	MELUSCOS	CARSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APD	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo				1	2	3						8	9	10				14
		Guarnición																		
	01/12/2025	Primero				1														
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Viernes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3						5	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		1										9					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1										9					
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2									9					14
		Segundo	Tortilla de patata					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9					14
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		1	2	3						5	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2														
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos												9					
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata		1	2									9					
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1										9					
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone		1									9						
		Segundo	Goulash de magro en salsa																	14
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3								9		11			14
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2						7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2														
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4					8							
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3								9		11			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Tortilla en caldo				3													
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1										9					
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria			2									9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2														
	Viernes	Primero																		
		Segundo				1	2	3						9	9	10	11			14
		Guarnición																		

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.