

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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.				
				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales con espinacas, cebolla y bebida vegetal Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	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	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	 FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan
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	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Longanizas de ave al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Postre truco o trato (postre de soja con sirope de chocolate o fresa) 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.

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arròs rossejat (sin morcilla)														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con espinacas, ceboll	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach														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 pat														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arròs al forn tradicional (sin morcilla)														14
			Segundo	Tosta de tonyina i samfaina	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo ci			3											
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdur	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	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 y granada														14
		Lunes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9		11			
			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 techuga y aceitunas														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Longanizas de ave al horno									9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdur	1													14
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja textur									9		11			
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
		Jueves	Primero	Cazuela huertana de alubias														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanaho														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Chips de boniato al horno														

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.