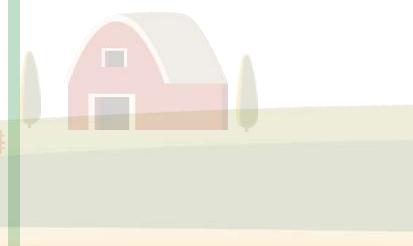


# Menú Basal

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>		11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>	
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b> <b>Rollitos de primavera</b> <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b> <b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</b> Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825		26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444
<b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>		<b>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA</b>		

¡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.



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
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
Pescado	> Huevo carne
Legumbres	> 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	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza en salsa de pesto	2		4						8					14
		Martes	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
	01/12/2025	Miércoles	Guarnición	Pisto de verduras														
			Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata													12	
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
		Viernes	Guarnición	Champiñones salteados														
			Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana	1	2	3						9					14
Semana 2	Lunes	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
			Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1								10	11				
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														
			Primero	Lentejas de la huerta	1													14
	Jueves	Martes	Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso	2	3												
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					
Semana 3	Lunes	Martes	Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados ci														
			Primero	Arroz a la cubana									3					
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
			Jueves	Primero	Vichyssoise con picatostes caseros	1												14
	Viernes	Martes	Segundo	Magro asado en salsa de naranja														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Suquet de peix									4					14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
Semana 4	Lunes	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
			Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
			Primero	Crema de verduras de temporada									3					14
	Jueves	Martes	Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta													12	
			Segundo	Revuelto de huevo									3					
Semana 5	Lunes	Martes	Guarnición	Calabacín salteado														
			Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Longanizas		2							9					14
		Miércoles	Guarnición	Zanahoria salteada														
			Jueves	Primero	Hervido valenciano de judía verde													14
	Viernes	Martes	Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		12			14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero	1	2	3						8	9	10	11	12	
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún									4					
			Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo al horno														
	Viernes	Martes	Guarnición	Brócoli salteado														
			Primero	Wok de tallarines con verduras y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			8	9	11	12		14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14
			Primero	Arròs integral amb fènsols i naps									4					
		Jueves	Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas									3					14
			Primero	Guiso de garbanzos														14
	Viernes	Martes	Segundo	Tortilla de patata									3					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
		Jueves	Guarnición	0														
			Primero	0														
			Segundo	0														
	Viernes	Martes	Guarnición	0														
			Primero	0														
		Miércoles	Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

## Menú ALTO EN FIBRA

FEBRERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan integral	02 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada / pan integral	03 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada / pan integral	04 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan integral	05 Fideos a la cazuela (con pasta integral) Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas / pan integral
08 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada / pan integral	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada / pan integral	10 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	11 Vichyssoise Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz / pan integral	12 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral
15 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan integral	16 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada / pan integral	17 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada / pan integral	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada <b>Dorayaki / pan integral</b>	19 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada / pan integral
22 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada / pan integral	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de pasta integral con verduras y salsa de soja</b> <b>Rollitos de primavera</b> <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b> <b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) / pan integral</b>	25 Arròs amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan integral	26 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral
29 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>	30 <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	31	01 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>	<b>PAN Y PASTA SIEMPRE INTEGRAL</b> <b>-SUPERVISAR Y FOMENTAR LA INGESTA HÍDRICA DURANTE LAS COMIDAS</b> <b>-SERVIR MÁS GUARNICIÓN A BASE DE VERDURAS</b>

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprendem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	Peix

Fruita	> Lacti
--------	---------

## Menú ASTRINGENTE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de patata Merluza al horno Yogur natural y pan	03 Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	04 Sopa casera de ave con patata Pollo al horno Yogur natural y pan	05 Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	06 Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan
09 Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	10 Macarrones en blanco Salmón al horno -	11 Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magra a la plancha Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Yogur natural y pan
16 Espaguetis en blanco Abadejo al horno Yogur natural y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	18 Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	DEGUSTACIÓN JAPÓN Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan	20 Patata hervida Tosta de atún Yogur natural y pan
23 Arroz en blanco Panini de atún sin queso Yogur natural y pan	24 Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan	JORNADA CHINA		27 Patata hervida Tortilla francesa Yogur natural y pan
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03 Yogur natural y pan	04 Tallarines en blanco Cinta de lomo a la plancha -	05 Arroz en blanco Limanda al horno con ajo y perejil Yogur natural y pan <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada internacional</p>	06 Yogur natural 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.



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

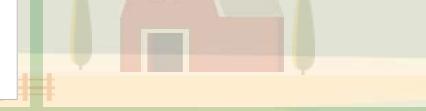
	Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### 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

## Menú SIN CERDO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de verduras, patatas y garbanzos Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada y pan	06 Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Tosta de verduras Zanahoria salteada <b>Dorayaki y pan</b>	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de verduras, patatas y garbanzos Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b> <b>Rollitos de primavera</b> <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> <b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</b>	26 Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	03  <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b> 	04 	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>  <small>Jornada internacional</small>	06 

# 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.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## 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
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
Fruta	lácteo



# Menú SIN FRUTOS SECOS

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</small> <small>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</small>	03 <small>Jornada internacional</small> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <small>Jornada internacional</small>	05 <small>Jornada internacional</small> <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>	06 <small>Jornada internacional</small>

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	 carne  Pescado
	Pescado	>	 Huevo  carne
	Legumbres	>	 Verdura  Huevo
	carne	>	 Huevo  Pescado
	Fruta	>	 lácteo

# Menú SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin huevo Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Pollo al horno Loncha de queso Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Pasta sin huevo a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	11 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Pasta sin huevo con verduras</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Natillas de chocolate y pan	26 Arròs integral amb fèols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	03 <b>Jornada internacional</b> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <b>Jornada internacional</b>	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b> <b>Jornada internacional</b>	06 <b>Jornada internacional</b>

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

## Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES Y SIN HUEVO

FEBRERO 2026

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Guiso de patata, verdura y ternera  Merluza al horno  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Fruta de temporada / pan sin gluten	Paella valenciana  Rulito de jamón york y queso  Pisto de verduras  Fruta de temporada / pan sin gluten	Sopa casera de ave con arroz  Pollo al horno  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan sin gluten	Crema de verduras de temporada  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada / pan sin gluten	Sopa casera de ave con arroz  Tosta de pan sin gluten con atún y tomate  Ensalada de lechuga y zanahoria  Macedonia de frutas / pan sin gluten
09  Guiso de patata y verdura  Pollo al horno  Loncha de queso  Fruta de temporada / pan sin gluten	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>  Crema de verduras  Salmón al horno  Ensalada de tomate  Fruta de temporada / pan sin gluten	11  Arroz con salsa de tomate  Tosta de pan sin gluten con jamón  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada / pan sin gluten	12  Vichyssoise  Magro asado en salsa de naranja  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Yogur natural / pan sin gluten	13  Siuet de peiz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada / pan sin gluten
16  Arroz con salsa de calabaza  Abadejo al horno  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Fruta de temporada / pan sin gluten	17  Crema de verduras de temporada  Pollo al horno  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada / pan sin gluten	18  Arroz caldoso de la huerta  Merluza al horno  Calabacín salteado  Fruta de temporada / pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>  Crema de verduras de temporada  Pollo al horno  Zanahoria salteada  Natillas de chocolate / pan sin gluten	20  Guiso de verduras y patata  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta de temporada / pan sin gluten
23  Sopa casera de ave con arroz  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada / pan sin gluten	24  Crema de verduras y hortalizas  Pollo al horno  Brócoli salteado  Fruta de temporada / pan sin gluten	<b>JORNADA CHINA</b>  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</b>  <b>Ensalada de col, maíz y zanahoria</b>  <b>Natillas de chocolate / pan sin gluten</b>	26  Arroz con verduras  Limanda al horno con ajo y perejil  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada / pan sin gluten	27  Guiso de patata y verduras  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada / pan sin gluten
<b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>		04	<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>	
<b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>				

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprendem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	Fruita
	Lacti

## Menú SIN GLUTEN

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin gluten Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>  Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Pasta sin gluten en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan sin gluten	20 Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23 Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Panini sin gluten con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Pasta sin gluten con verduras</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Natillas de chocolate y pan sin gluten	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>	03 <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	04	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>	06

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Menú SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin gluten Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Postre de soja y pan sin gluten	20 Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23 Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Panini sin gluten con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Pasta sin gluten con verduras</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Postre de soja y pan sin gluten	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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.



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

# Menú SIN GLUTEN, SIN PLV

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin gluten Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Postre de soja y pan sin gluten	20 Hervido valenciano de judía verde Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23 Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Panini sin gluten con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Pasta sin gluten con verduras</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Postre de soja y pan sin gluten	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</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.



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

## Menú SIN LACTOSA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa casera de ave con garbanzos y patata Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis con tomate Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Postre de soja y pan	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini con boloñesa vegetal casera Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soia y zanahoria)</b> Postre de soja y pan	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	03 <b>Jornada internacional</b> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	04 <b>Jornada internacional</b>	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>  <b>Jornada internacional</b>	06 

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

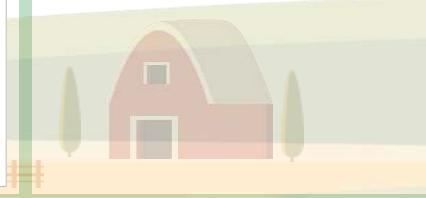
	Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### 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

# Menú SIN LEGUMBRES

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Sopa casera de ave con patata y arroz Pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Macedonia de frutas y pan sin gluten
09 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Arroz a la cubana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Vichyssoise Magra a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Arroz en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
23 Sopa de verduras con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	JORNADA CHINA	26 Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Crema de verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>	03 <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	04	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>  	06 

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

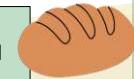
	Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Pasta/Arroz

### 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

## Menú SIN PESCADO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Tosta de verduras Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b> Macarrones integrales a la carbonara Cinta de lomo a la plancha <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	11 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	13 Guiso de patata y verdura Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b> Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada <b>Dorayaki y pan</b>	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>JORNADA CHINA</b> <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b> <b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</b>	26 Arròs integral amb fèssols i naps Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	03  <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b> 	04 	05 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b>  <small>Jornada internacional</small>	06 

# 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.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## 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
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
Fruta	lácteo



## Menú SIN PESCADO, SIN PLV

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Guiso de patata y verdura  Tosta de verduras  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Fruta de temporada y pan	Paella valenciana  Revuelto de huevo  Pisto de verduras  Fruta de temporada y pan	Sopa casera de ave con garbanzos y patata  Pollo al horno  Champiñones salteados  Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Cinta de lomo a la jardinera  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Macedonia de frutas y pan
09	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>	11	12	13
Lentejas de la huerta  Tortilla francesa  Jamon serrano en lonchas  Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate  Cinta de lomo a la plancha  <b>Crunchygarbanzos sin pasta tahine (garbanzos especiados crujientes)</b>  Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana  Guisantes salteados con jamón serrano  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros  Magro asado en salsa de naranja  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Postre de soja y pan	Guiso de patata y verdura  Contramuslo de pollo marinado al limón y romero  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan
16	17	18	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>	20
Espaguetis con tomate  Tortilla francesa  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada  Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta  Revuelto de huevo  Calabacín salteado  Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras  Tosta de verduras  Zanahoria salteada  Postre de soja y pan	Hervido valenciano de judía verde  Pizza casera de lentejas con tomate  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Fruta de temporada y pan
23	24	<b>JORNADA DE CHINA</b>  <b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b>  <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b>  Postre de soja y pan	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes  Panini con boloñesa vegetal casera  Lechuga y tomate  Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo al horno  Brócoli salteado  Fruta de temporada y pan	Guisantes salteados con cebolla  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan	Arròs integral amb fèssols i naps  Guisantes salteados con cebolla  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 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.		<b>ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA</b>		
 <b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>				

# 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.

## 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