

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera	Paella valenciana	Sopa de cocido con garbanzos y patata	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
Merluza en salsa de pesto	Revuelto de huevo	Pollo crujiente casero	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria	Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Pisto de verduras	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>	11	12	13
Lentejas de la huerta	<b>Macarrones integrales a la carbonara</b>	Arroz a la cubana	Vichyssoise con picatostes caseros	Suquet de peix
Tortilla francesa	<b>Salmón glaseado con salsa teriyaki</b>	Guisantes salteados con jamón serrano	Magro asado en salsa de naranja	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero
Loncha de queso	<b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b>	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	<b>Fruta de temporada y pan</b>	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con copos de maíz y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza	Crema de verduras de temporada	Arroz caldoso de la huerta	Alubias estofadas con verduras	Hervido valenciano de judía verde
Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Longanizas	Pizza casera de lentejas con tomate y queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral	<b>Dorayaki y pan</b>	Fruta de temporada y pan
Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Kcal: 810,786 prot (g): 29,767 lip (g): 37,74 hc (g): 79,896	Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23	24	<b>JORNADA CHINA</b>	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Crema de verduras y hortalizas	<b>Wok de tallarines con verduras y salsa de soja</b>	Arròs integral amb fèssols i naps	Guiso de garbanzos
Milhojas de boloñesa vegetal casero	Pollo al horno	<b>Rollitos de primavera</b>	Limanda al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Brócoli salteado	<b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b>	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	<b>Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan</b>	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

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

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

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

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



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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															Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos Cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo	Altramuzes		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera													14		
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4			8							14	
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															14
		Martes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con garbanzos y patata											12				
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2													
			Guarnición	Champiñones salteados															
		01/12/2025	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14	
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1								10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Loncha de queso		2	3												
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3					9		11					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14	
			Guarnición	Crunchygarbanzos (garbanzos especiados ci															
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3												
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
		Jueves	Primero	Vichyssoise con picatostes caseros	1													14	
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Suquet de peix				4										14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2	3						9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4				9							
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3					9		11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta											12				
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14	
			Segundo	Longanizas		2						9						14	
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14	
			Segundo	Pizza casera de lentejas con tomate y queso	1	2						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14	
	Semana 4	Lunes	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			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Miércoles	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	
			Guarnición	Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y									9					14	
		Jueves	Primero	Arròs integral amb fèsols i naps															
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Guiso de garbanzos														14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	0	0															
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Jueves	Primero	0	0															
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																

# Menú ALTO EN FIBRA

FEBRERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan integral	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada / pan integral	Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada / pan integral	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	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	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>	10	11	12
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada / pan integral	Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada / pan integral	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Vichyssoise Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz / pan integral	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral
15	16	17	<b>DEGUSTACIÓN JAPÓN</b>	19
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada / pan integral	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	Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada / pan integral	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada <b>Dorayaki / pan integral</b>	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	23	<b>JORNADA CHINA</b>	25	26
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada / pan integral	<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 (pudin de chocolate) / pan integral</b>	Arròs amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan integral	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral
29	30	31	01	02
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA	PAN Y PASTA SIEMPRE INTEGRAL -SUPERVISAR Y FOMENTAR LA INGESTA HÍDRICA DURANTE LAS COMIDAS -SERVIR MÁS GUARNICIÓN A BASE DE VERDURAS

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



# 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! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 02 Convivència

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

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Fruita



Lacti

# Menú ASTRINGENTE

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de patata Merluza al horno  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo  Yogur natural y pan	Sopa casera de ave con patata Pollo al horno  Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha  Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún  Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Patata hervida Tortilla francesa  Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún  Yogur natural y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Magra a la plancha  Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero  Yogur natural y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis en blanco Abadejo al horno  Yogur natural y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo  Yogur natural y pan	Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de atún  Yogur natural y pan
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Arroz en blanco Panini de atún sin queso  Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa  Yogur natural y pan	Tallarines en blanco Cinta de lomo a la plancha  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Limanda al horno con ajo y perejil  Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa  Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

>

>

>

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

>

>

>

>

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

# Menú SIN CERDO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto 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 de verduras, patatas y garbanzos Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos 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 Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki <b>Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes)</b> Fruta de temporada y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con picatostes caseros Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan	Suquet de peix 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 integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Pollo al horno 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 <b>Dorayaki y pan</b>	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	24	<b>JORNADA CHINA</b>	26	27
Sopa de verduras, patatas y garbanzos Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<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>	Arroz con verduras Limanda al horno con ajo y perejil 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
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b></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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno 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 crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	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	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki <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 Yogur natural y pan	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera 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 Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	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	24	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<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> Natillas de chocolate y pan	Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil 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
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

>

>

>

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

>

>

>

>

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Sopa casera de ave con garbanzos, patata y pasta sin huevo Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	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	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	<b>JORNADA DE LAS LEGUMBRES</b>	11	12	13
Lentejas de la huerta Pollo al horno Loncha de queso Fruta de temporada y pan	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	Arroz con salsa de tomate 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 Yogur natural y pan	Suquet de peix 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
Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Longanizas Zanahoria salteada Natillas de chocolate y pan	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	24	<b>JORNADA CHINA</b>	26	27
Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<b>Pasta sin huevo con verduras</b> Cinta de lomo a la plancha <b>Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria)</b> Natillas de chocolate y pan	Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p>			<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b></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.

## 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...	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



# Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES Y SIN HUEVO

FEBRERO 2026

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

# 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! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 02 Convivència

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

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 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
Peix	Ou Carn
Llegums	Peix Ou
Carn	Ou Peix
Fruita	Lacti

# Menú SIN GLUTEN

Febrero 2026

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

>

>

>

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

>

>

>

>

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

# Menú SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

Febrero 2026

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



Jornada Internacional



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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

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



Jornada Internacional

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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

# Menú SIN LACTOSA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno 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 Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Jamón serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki <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	Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis con tomate Abadejo en tempura casera 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 Cinta de lomo a la plancha 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	JORNADA CHINA	26	27
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	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<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> Postre de soja y pan	Arròs integral amb fèsols i naps Limanda al horno con ajo y perejil 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
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

>

>

>

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

>

>

>

>

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo



# Menú SIN LEGUMBRES

Febrero 2026

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

## 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...	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

# Menú SIN PESCADO

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patata, verdura y ternera 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 de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	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	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos 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 Loncha de queso Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara Cinta de lomo a la plancha <b>Crunchygarbanzos (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 Yogur natural con copos de maíz 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 integrales en salsa de calabaza 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 Longanizas Zanahoria salteada <b>Dorayaki y pan</b>	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	24	<b>JORNADA CHINA</b>	26	27
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	<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>	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
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A JAPÓN Y CHINA</b></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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
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>	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	<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> Postre de soja y pan	Arròs integral amb fèsols 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.

ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA

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





# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo