



Mengem Territori

2026/2027



Tanesi Aitana Navarro Zelaya

5ºA de Primaria
CEIP Mestalla

Septiembre

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 <small>Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos</small>	30	31			

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Berenjena
Puerro
Ajo
Judía verde
Acelga
Calabaza
Calabacín
Zanahoria
Cebolla
Pepino
Lechuga
Pimiento
Remolacha
Tomate

Frutas:

Melocotón
Caqui
Granada
Mandarina
Mango
Nectarina
Pera
Plátano
Manzana
Ciruela
Uva
Sandía
Melón





Amber Celeste Lasso Ramirez

5ºB de Primaria
Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Octubre

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 <small>Día Mundial de la Alimentación</small>	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Berenjena
Puerro
Ajo
Judía Verde
Acelga
Brócoli
Calabaza
Zanahoria
Alcachofa
Cebolla
Col
Espinaca
Coliflor
Lechuga
Pimiento
Rábano
Remolacha
Tomate

Frutas:

Aguacate
Pomelo
Caqui
Kiwi
Limón
Granada
Mandarina
Mango
Pera
Plátano
Manzana
Uva
Naranja
Chirimoya
Melón



*¡Come bien,
come fruta!*



Esther Bueso Grancha

6ºA de Primaria
Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Diciembre

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 <small>Día de los Derechos Humanos (Derecho a la Alimentación)</small>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
Ajo
Acelga
Brócoli
Calabaza
Zanahoria
Alcachofa
Cebolla
Col
Espinaca
Coliflor
Lechuga
Rábano
Remolacha

Frutas:

Aguacate
Pomelo
Caqui
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Pera
Plátano
Manzana
Uva
Naranja
Chirimoya





Paula Pelluz López

1ºB de Primaria
CEIP Mestalla

Enero

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 <small>Día Internacional de la Educación</small>
25	26	27	28	29	30	31

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
Ajo
Apio
Acelga
Brócoli
Calabaza
Zanahoria
Alcachofa
Cebolla
Col
Espinaca
Habas
Lechuga
Rábano
Remolacha

Frutas:

Aguacate
Pomelo
Kiwi
Limón
Mandarina
Plátano
Naranja





Maiia Spitsyna

1ºB de Primaria
 Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Febrero

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 <small>Día de les Legumbres</small>	11	12 <small>Día del Desayuno</small>	13	14
15	16 <small>Día del Pistacho</small>	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
 Ajo
 Apio
 Acelga
 Brócoli
 Calabaza
 Zanahoria
 Alcachofa
 Cebolla
 Col
 Espárrago
 Espinaca
 Habas
 Lechuga
 Coliflor
 Rábano
 Remolacha

Frutas:

Aguacate
 Pomelo
 Kiwi
 Limón
 Mandarina
 Plátano
 Naranja





Marcos Pellicer Alonso

2º de Primaria
Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Marzo

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3 <small>Día Mundial de los Cereales</small>	4	5	6	7
8	9 <small>Día Mundial de la Tortilla de Patatas</small>	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 <small>Día Mundial sin Carne</small>	21
22 <small>Día Mundial del Agua</small>	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
Ajo
Apio
Acelga
Brócoli
Calabaza
Zanahoria
Alcachofa
Cebolla
Col
Espárrago
Espinaca
Habas
Lechuga
Coliflor
Guisante (legumbre)
Rábano

Frutas:

Aguacate
Pomelo
Kiwi
Limón
Mandarina
Plátano
Naranja
Fresa





Sonia Gànem Folgado

2ºA de Primaria
Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Abril

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7 <small>Día Mundial de la Salud</small>	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
Ajo
Apio
Judía verde
Acelga
Brócoli
Zanahoria
Alcachofa
Cebolla
Col
Pepino
Espárrago
Habas
Coliflor
Lechuga
Guisante (legumbre)
Rábano

Frutas:

Aguacate
Pomelo
Cereza
Limón
Mandarina
Níspero
Plátano
Naranja
Fresa





Alisa Kovalchuk

3ºB de Primaria
CEIP Mestalla

Mayo

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

Día de la Nutrición

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Puerro
Ajo
 Judía verde
 Acelga
 Brócoli
 Calabacín
 Zanahoria
 Alcachofa
 Cebolla
 Col
 Pepino
 Espárrago
 Habas
 Coliflor
 Lechuga
 Pimiento
 Guisante (legumbre)
 Rábano
 Remolacha
 Tomate

Frutas:

Albaricoque
 Aguacate
 Pomelo
 Melocotón
Cereza
 Limón
 Nectarina
Níspero
Plátano
 Ciruela
Naranja
 Fresa



Maia Martin Garrido

3ºA de Primaria
Colegio Santo Tomás de Villanueva Agustinos Valencia

Junio

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5 <small>Día Mundial del Medio Ambiente</small>	6
7 <small>Día Mundial de la Seguridad Alimentaria</small>	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 <small>Día de la Gastronomía Sostenible</small>	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Berenjena
Puerro
Ajo
Judía verde
Calabacín
Zanahoria
Cebolla
Pepino
Lechuga
Pimiento
Rábano
Remolacha
Tomate

Frutas:

Albaricoque
Melocotón
Cereza
Limón
Nectarina
Níspero
Pera
Plátano
Ciruela
Naranja
Fresa
Melón
Sandía





Maria Sanchez Pons
4º de Primaria
Colegio Puertolas Pardo

Julio

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 <small>Día Internacional de la Fruta</small>	2	3	4
5	6	7	8	9 <small>Día Mundial de la Horchata</small>	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <small>Día Mundial del Gazpacho</small>	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Berenjena
Ajo
Judía verde
Calabaza
Calabacín
Zanahoria
Cebolla
Pepino
Lechuga
Pimiento
Remolacha
Tomate

Frutas:

Albaricoque
Melocotón
Limón
Nectarina
Pera
Plátano
Manzana
Ciruela
Uva
Fresa
Sandía
Melón





Antonio Andrés Toma

4ºA de Primaria
CEIP Mestalla

Agosto

2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Consumo preferente y habitual:

Verduras:

Berenjena
Ajo
Judía verde
Calabaza
Calabacín
Zanahoria
Cebolla
Pepino
Lechuga
Pimiento
Remolacha
Tomate

Frutas:

Albaricoque
Melocotón
Nectarina
Pera
Plátano
Manzana
Ciruela
Uva
Fresa
Melón
Sandía



Si necesitas un **dietista-nutricionista** para que te ayude con tu **alimentación**, **escanea** el siguiente **QR**



Septiembre



Octubre



Noviembre



Diciembre



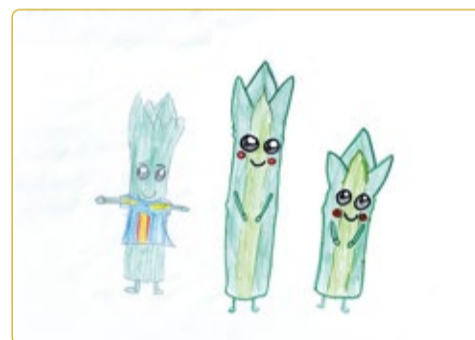
Enero



Febrero



Marzo



Abril



Mayo



Junio



Julio



Agosto



Listado de frutas y verduras de consumo preferente y habitual en la Comunitat Valenciana extraído de la Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica de la Generalitat Valenciana en 2022.