

Menú Basal

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002</small>	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457</small>	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242</small>	06 Arròs amb fèssols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244</small>	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822</small>
10 Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744</small>	11 Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403</small>	12 Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358</small>	PLATO NUTRILAB  Hot poke de salmon Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan <small>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</small>	
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735</small>	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española  Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno <small>Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111</small>	19 Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700</small>	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594</small>	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061</small>
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256</small>	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771</small>	26 Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14</small>	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan <small>Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838</small>	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573</small>
* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 		

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 cote el primer plato fue...	Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...

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

- Menú -DIABETES 5R

NOVIEMBRE 2025

LUNES 03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido (100g pasta-2R) Tosta (40g pan-2R) de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada (1R)	MARTES 04 Guiso de garbanzos (100g garbanzos-2R) Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	MIÉRCOLES 05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja (100g tallarines-2R) Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	JUEVES 06 Arròs amb fèssols i naps (120g arroz-3R) Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	VIERNES 07 Crema de verduras y hortalizas (100g patata-2R) Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón (40g pan-2R) Fruta de temporada (1R)
LUNES 10 Macarrones ECO a la carbonara (100g pasta-2R) Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	MARTES 11 Guisadito de patata y verdura (100g patata-2R) Tortilla francesa Loncha de jamón serrano Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	MIÉRCOLES 12 Crema de legumbres y hortalizas (100g legumbres-2R +50g patata-1R) Longanizas Patatas gajo (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R)	JUEVES 13 Hot poke de salmón (80g Arroz integral-2R) Tosta (40g-2R) de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural (0,5R) con topping de frutas (0,5R)	VIERNES 14 Sopa de verduras y garbanzos (100g patata-2R +50g garbanzos-1R) Pollo al ajillo Gnocchis (50g -1R) Fruta de temporada (1R)
LUNES 17 Lentejas ECO con arroz y hortalizas (100g lentejas-2R + 40g arroz-1R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	MARTES 18 Crema de zanahoria (100g patata-2R + 100g zanahoria-0,5R) Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette (25g pasta-0,5R) Fruta de temporada (1R) Pan de centeno (20g-1R)	MIÉRCOLES 19 Fideuá vegetal (100g pasta-2R) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	JUEVES 20 Arroz caldoso de la huerta (120g arroz-3R) Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	VIERNES 21 Garbanzos con verduras (100g garbanzos-2R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)
LUNES 24 Crema de verduras de temporada (100g patata-2R) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	MARTES 25 Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (100g lentejas-2R) Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)	MIÉRCOLES 26 Sopa de puchero con maravilla (100g pasta-2R) Tosta (40g-2R) de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R)	JUEVES 27 Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) (120g arroz-3R) Souvlaki (Pollo taco con verduras) Horiatiki (Tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego natural (0,5R) con frutos rojos (0,5R) Pan (20g-1R)	VIERNES 28 Macarrones ECO con boloñesa vegetal (100g pasta-2R) Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (40g-2R)
				1 R de fruta corresponde a: -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras - 200g de fresas, melón, sandía

Menú SIN FRUTOS SECOS

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmon Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pan Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31 	01 	02 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	03 	04

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 FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE, SIN PIÑONES, SIN CASTAÑAS, SIN LENTEJAS

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	01	02 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	03	04

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.



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 MARISCO, SIN PESCADO, SIN CONSERVANTES

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan 	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones ecológicos con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * No servir ningún plato que contenga en su preparación algún tipo de conservante.	01	02 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 	03	04 

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

SEGUNDOS PLATOS

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



Menú SIN GLUTEN

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
- Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con taquitos de pavo y verduras Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Pasta sin gluten a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salmón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Pasta sin gluten salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideua (pasta sin gluten) de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 		

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

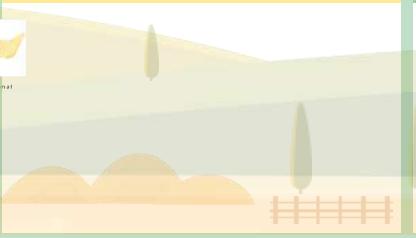
	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Pasta/Arroz

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 HUEVO, SIN PESCADO

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de ave con pasta sin huevo con tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Pasta sin huevo con taquitos de pavo, verduras y salsa de soja Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèssols i naps Hamburguesa de ave con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Pasta sin huevo con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan 	14 Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini casero de verduras gratinado Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta sin huevo en blanco salteada Fruta de temporada y pan	19 Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de ave con pasta sin huevo Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan 	28 Pasta sin huevo con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	01 	02 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 	03 	04 

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

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</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 PLV

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèssols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	18 Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	01	02 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB	03	04

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