

Menú Sin huevo (pastas sin trazas) ni kiwi

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Espirales salteados con ajo y albahaca Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de patatas con choco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco
09	10	11	12	13
Pisto de verduras hortelano Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur natural y pan blanco	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo salteada al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete de magra al horno / plancha Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan blanco
16	17	18	19	20
Paella de pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo en salsa de tomate Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur natural y pan blanco	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Meloso de garbanzos con verduritas - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan integral		Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
30	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pastas sin trazas)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CANARIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo (pastas)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla															14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1		3							9			11	12	
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4		5	6							
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
		Segundo	Salmón al horno / plancha					4		5	6								
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco							5								14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja											9				14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4		5	6							
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, ceb															
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1		3		4					9			11		
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to																
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3							9			11	12		
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																
		Guarnición	Patata al vapor																
Semana 3	Lunes	Primero	Paella de pollo																
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1															
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4		5	6								
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal																
		Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																	
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3							9			11				
	Segundo	Muslitos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4		5	6								
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patata al vapor																
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb																
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji			2							9			12				
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																	
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1		3							9			11				
	Segundo	Limanda al horno / plancha					4		5	6									
	Guarnición	Lechuga y remolacha																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1															
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana										9						
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja																
	Martes	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino																
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3							9			11			
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras,	1	2	3							9	10		11			
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
	Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4		5	6									
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	