

Menú HALAL, SIN QUESO, SIN NATA

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras y hortalizas Pollo halal al horno con patatas asadas Pan tostado con aceite y pimentón Yogur /	03 Sopa de verduras Panini de verduras y soja texturizada Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	04 Tallarines a la boloñesa vegetal Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Lentejas con verduras Tortilla francesa con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo halal al ajillo Gnocchis Yogur / pan	09 Arroz a la cubana Tosta de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Macarrones eco con tomate Rape a la vizcaína Ensalada variada	11 Guisadito de patata, verdura Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Crema de legumbres y hortalizas Soja texturizada con cous cous Patatas gajo Fruta de temporada / pan
15 Arroz con verduras Palometa en salsa de puerros Ensalada variada	PLATO NUTRILAB nutrilab Crema de verduras con tostones caseros Pollo halal al horno Pasta coquillette Yogur natural con topping de fruta / pan	17 Garbanzos con verduras Pescado en salsa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Macarrones a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 Fideuà vegetal Pechuga de pollo halal Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA Arroz con tomate Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada variada Yogur griego con frutos rojos / pan	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada / pan	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	25 Sopa de verduras con maravilla Pollo halal al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan
29 * 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.	30 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	01 JORNADA INTERNACIONAL	02 JORNADA INTERNACIONAL	03 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.



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	> Pescado
carne	> Huevo
	> Fruta
	> lácteo

Menú HALAL

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso de verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo halal al horno con patatas asadas	Panini de queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco al gratén	Guisadito de patata, verdura	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo halal al ajillo	Panaché de quesos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno		Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB		17	18
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuà vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo halal al horno	Pescado en salsa	Tortilla española	Pechuga de pollo halal
Ensalada variada	nutrilab Pasta coquillette	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA		23	24	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa vegetal con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo halal al horno	Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
<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.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>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	> Verdura
	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú HALAL-VEGANO

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso de verduras Pan tostado con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras y hortalizas Patatas con soja texturizada Pan tostado con aceite y pimentón Postre de soja / pan	03 Sopa de verduras Panini de verduras y soja texturizada Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	04 Tallarines a la boloñesa vegetal Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Lentejas con verduras Tofu salteado con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos Verduras al curry Gnocchis Postre de soja / pan	09 Arroz con salsa de tomate Tosta de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Macarrones eco con tomate Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan de centeno	11 Guisadito de patata y verdura Tofu salteado con verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Crema de legumbres y hortalizas Soja texturizada con cous cous Patatas gajo Fruta de temporada / pan
15 Arroz con verduras Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada	PLATO NUTRILAB nutrilab Crema de verduras con tostones caseros Verduras al curry con soja texturizada Pasta coquillette Postre de soja con topping de fruta / pan	17 Garbanzos con verduras Panini de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Macarrones a la napolitana Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 Fideuà vegetal Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA Arroz con tomate Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Verduras al curry Berenjena sin alérgenos Fruta de temporada / pan	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	25 Sopa de verduras con maravilla Pan tostado con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan
29 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	30	01 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	02	03

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

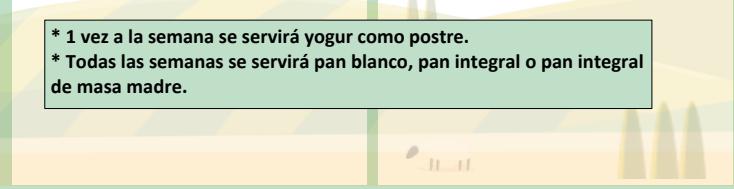
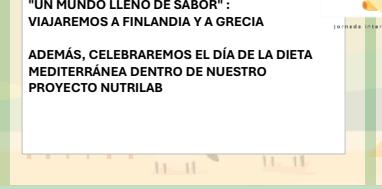
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú BAJO EN COLESTEROL

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno con patatas asadas Pan tostado con aceite y pimentón Yogur natural /	03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Panini de york, queso y orégano Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	04 Tallarines a la boloñesa vegetal Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Yogur natural / pan	09 Arroz a la cubana Jamón cocido y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA  Macarrones con tomate Rape a la vizcaína Ensalada variada	11 Guisadito de patata, verdura y carne Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Crema de legumbres y hortalizas Albóndigas de ave en salsa Patatas gajo Fruta de temporada / pan
15 Arroz con verduras Palometa en salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada / pan	PLATO NUTRILAB  Pollo al horno Pasta coquillette Yogur natural con topping de fruta / pan	17 Garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Macarrones a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada /	19 Fideuá vegetal Pechuga de pollo Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA  Arroz con tomate Hamburguesa de ave con patatas Ensalada variada Yogur griego con frutos rojos / pan	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada / pan	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	25 Sopa de verduras con maravilla Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Panini casero de york y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
29 	30 	01 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 	02 	03 

* 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.

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

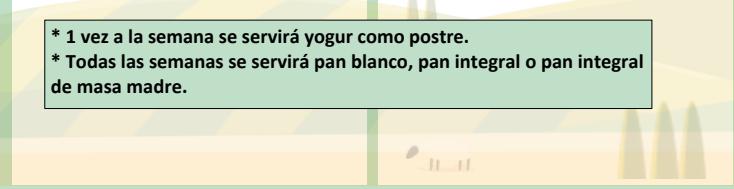
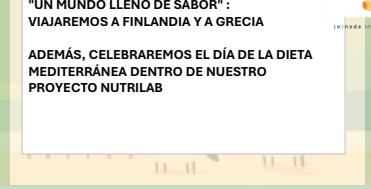
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN CARNE

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras y hortalizas Patatas al gratén con soja texturizada Pan tostado con aceite y pimentón Yogur /	03 Sopa de verduras Panini de queso y orégano Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	04 Tallarines a la boloñesa vegetal Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Lentejas con verduras Tortilla francesa con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos Verduras al curry Gnocchis Yogur / pan	09 Arroz a la cubana Panaché de quesos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA  Macarrones eco al gratén Rape a la vizcaína Ensalada variada	11 Guisadito de patata y verduras Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Crema de legumbres y hortalizas Soja texturizada con cous cous Patatas gajo Fruta de temporada / pan
15 Arroz con verduras Palometa en salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada / pan	PLATO NUTRILAB  Verduras al curry con soja texturizada Pasta coquillette Yogur natural con topping de fruta / pan	17 Garbanzos con verduras Pescado en salsa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Macarrones a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 Fideuá vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA  Arroz con tomate Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada variada Yogur griego con frutos rojos / pan	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada / pan	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	25 Sopa de verduras con maravilla Verduras al gratén con cous cous Ensalada variada Fruta de temporada / pan	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Panini casero con pisto de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan
29 	30 	01 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 	02 	03 

* 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.

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	> Pescado
carne	> Huevo
	> Fruta
	> lácteo

Menú SIN GLUTEN

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	02 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno con patatas asadas Pan sin gluten tostado con aceite y pimentón Yogur /	03 Sopa de picadillo sin alérgenos (pasta sin gluten) con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin gluten Panini sin gluten de york sin alérgenos, queso y orégano Brócoli salteado Fruta de temporada / pan sin gluten	04 Pasta sin gluten con tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	05 Guiso de patata y verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
08 Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos Pollo al ajillo Patatas asadas Yogur / pan sin gluten	09 Arroz a la cubana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	DEGUSTACIÓN FINLANDIA  Pasta sin gluten al gratén Rape a la vizcaína Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	11 Guisadito de patata, verdura y carne Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	12 Crema de verduras Albóndigas sin alérgenos en salsa Patatas gajo Fruta de temporada / pan sin gluten
15 Paella valenciana Palometa en salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	16 nutrilab Crema de verduras con tostones caseros sin gluten Pollo al horno Pasta sin gluten Yogur natural con topping de fruta / pan sin gluten	17 Garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa española sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	18 Pasta sin gluten a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	19 Pasta sin gluten vegetal Pechuga de pollo Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
22 Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos) Hamburguesa sin alérgenos con patatas Ensalada variada Yogur griego con frutos rojos / pan sin gluten	23 Guiso de patata y verduras Tortilla francesa Berenjena sin alérgenos Fruta de temporada / pan sin gluten	24 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	25 Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten Panini sin gluten de york sin alérgenos y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
29 	30 	01 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	02 	03 
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</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	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN HUEVO

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras	02 Crema de verduras y hortalizas	03 Sopa de picadillo sin alérgenos (pasta sin huevo) (sin virutas de huevo cocido) y tostones crujientes sin alérgenos	04 Pasta sin huevo a la boloñesa sin alérgenos	05 Lentejas con verduras
Pescado al horno	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york y queso	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras (pasta sin huevo) y garbanzos	09 Arroz con tomate	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		12 Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Pasta sin huevo al gratén	Guisadito de patata, verdura y carne	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Rape a la vizcaína	Cinta de lomo	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Ensalada variada	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan
15 Paella valenciana	16 PLATO NUTRILAB nutrilab Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	17 Fruta de temporada / pan	18 Fruta de temporada / pan	19 Pasta sin huevo vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Garbanzos con verduras	Pasta sin huevo a la napolitana	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta coquillette	Lomo de cerdo en salsa española	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA				
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	24 Pasta sin huevo con boloñesa vegetal sin alérgenos	25 Sopa de ave con pasta sin huevo	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Carne a la plancha	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york y queso
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01 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	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</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

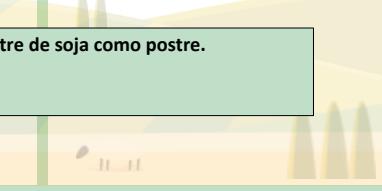
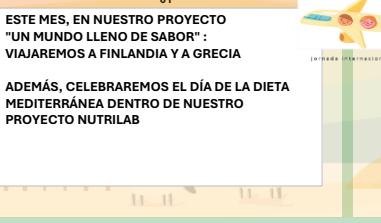
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN LACTOSA

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras	02 Crema de verduras y hortalizas	03 Sopa de picadillo sin alérgenos con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin alérgenos	04 Tallarines a la boloñesa sin alérgenos	05 Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york sin alérgenos	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos	09 Arroz a la cubana	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		12 Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata, verdura y carne sin alérgenos	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15 Paella valenciana	PLATO NUTRILAB		18 Macarrones a la napolitana	19 Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	Garbanzos con verduras	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Pasta coquillette	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA		24 Macarrones eco con boloñesa vegetal	25 Sopa de ave con maravilla	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Tortilla francesa	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
Postre de soja con frutos rojos / pan		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 Fruta de temporada / pan
29  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	30 	01 	02 	

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	> Pescado
carne	> Huevo
	> Fruta
	> lácteo

Menú SIN PLÁTANO

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras	02 Crema de verduras y hortalizas	03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	04 Tallarines a la boloñesa	05 Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Pizza artesana de york, queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Yogur /	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos	09 Arroz a la cubana	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		12 Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses	Macarrones eco al gratén	Guisadito de patata, verduras y carne	Albóndigas en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta permitida / pan	Ensalada variada	Ensalada variada	Fruta permitida / pan
15 Paella valenciana	PLATO NUTRILAB		18 Macarrones a la napolitana	19 Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Tortilla española	Nuggets de pollo
Ensalada variada	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Pasta coquillette	Ensalada variada	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
JORNADA GRECIA				
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal	25 Sopa de puchero con maravilla	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Hamburguesa con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york y queso
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
29	30	01 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	02	03
<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.</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	> Huevo
Legumbres	> Pescado
carne	> Huevo
	> Fruta
	> lácteo

Menú SPLV

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso con verduras	02 Crema de verduras y hortalizas	03 Sopa de picadillo sin alérgenos con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin alérgenos	04 Tallarines a la boloñesa sin alérgenos	05 Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york sin alérgenos	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos	09 Arroz a la cubana	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		12 Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata, verdura y carne sin alérgenos	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15 Paella valenciana	PLATO NUTRILAB		18 Macarrones a la napolitana	19 Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	Garbanzos con verduras	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Pasta coquillette	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA		24 Macarrones eco con boloñesa vegetal	25 Sopa de ave con maravilla	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Tortilla francesa	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
Postre de soja con frutos rojos / pan		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 Fruta de temporada / pan
29 	30 			
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</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	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú VEGANO

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz caldoso de verduras Pan tostado con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	02 Crema de verduras y hortalizas Patatas con soja texturizada Pan tostado con aceite y pimentón Postre de soja / pan	03 Sopa de verduras Panini de verduras y soja texturizada Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	04 Tallarines a la boloñesa vegetal Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada Fruta de temporada / pan	05 Lentejas con verduras Tofu salteado con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08 Sopa de verduras y garbanzos Verduras al curry Gnocchis Postre de soja / pan	09 Arroz con salsa de tomate Tosta de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Macarrones eco con tomate Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan de centeno	11 Guisadito de patata y verdura Tofu salteado con verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	12 Crema de legumbres y hortalizas Soja texturizada con cous cous Patatas gajo Fruta de temporada / pan
15 Arroz con verduras Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada	PLATO NUTRILAB nutrilab Crema de verduras con tostones caseros Verduras al curry con soja texturizada Pasta coquillette Postre de soja con topping de fruta / pan	17 Garbanzos con verduras Panini de verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan	18 Macarrones a la napolitana Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	19 Fideuà vegetal Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA Arroz con tomate Guisantes salteados con champiñones y cebolla Ensalada variada	23 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Verduras al curry Berenjena sin alérgenos Fruta de temporada / pan	24 Macarrones eco con boloñesa vegetal Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	25 Sopa de verduras con maravilla Pan tostado con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	26 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan
29 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	30	01 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	02	03

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	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo