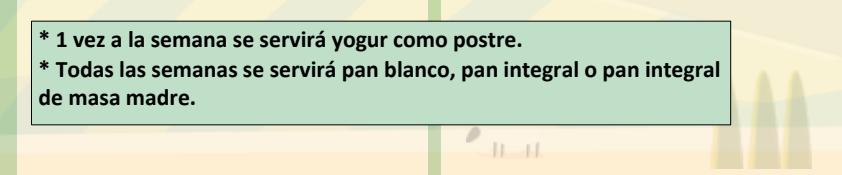
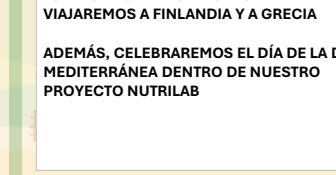
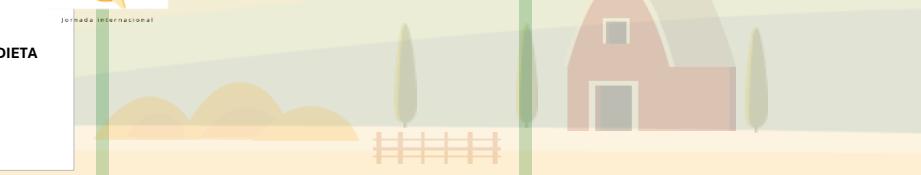


# Menú Basal

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	04 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno con patatas asadas Pan tostado con aceite y pimentón Yogur /	05 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Pizza artesana de york, queso y orégano Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	06 Tallarines a la boloñesa Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan	07 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
10 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Yogur / pan	11 Arroz a la cubana Entremeses Ensalada variada Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA  Macarrones eco al gratén Rape a la vizcaína Ensalada variada <b>Fruta de temporada / pan de centeno</b>	13 Guisadito de patata, verdura y carne Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	14 Crema de legumbres y hortalizas Albóndigas en salsa Patatas gajo Fruta de temporada / pan
17 Paella valenciana Palometa en salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada / pan	PLATO NUTRILAB  Crema de verduras con tostones caseros Pollo al horno Pasta coquillette <b>Yogur natural con topping de fruta / pan</b>	19 Garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	20 Macarrones a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	21 Fideua vegetal Nuggets de pollo Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA  Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Hamburguesa con patatas Ensalada variada <b>Yogur griego con frutos rojos / pan</b>	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada / pan	26 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Sopa de puchero con maravilla Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Panini casero de york y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
31 	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 

\* 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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta	lácteo
-------	--------

