

# Menú Basal

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>03</b> 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>	<b>04</b> 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>	<b>05</b> 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>	<b>06</b> 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>	<b>07</b> 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>
<b>10</b> 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>	<b>11</b> 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>	<b>12</b> Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358</small>	<b>PLATO NUTRILAB</b>  <b>Hot poke de salmon</b> <b>Tosta de queso cremoso y orégano</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Yogur natural con topping de frutas y pan</b> <small>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</small>	
<b>17</b> 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>	<b>DEGUSTACIÓN FINLANDIA</b>  Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette <b>Fruta de temporada y pan de centeno</b> <small>Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111</small>	<b>19</b> 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>	<b>20</b> 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>	<b>21</b> 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>
<b>24</b> 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>	<b>25</b>  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>	<b>26</b>  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>	<b>JORNADA GRECIA</b> <b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b> <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b> <small>Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838</small>	<b>28</b> 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>
<b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</b>		<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</b> <b>ADEMÁS, CELEBREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</b> 		

# 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 corte el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura
	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el corte el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	>  Pescado
 Pescado	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 Pescado	>  Huevo
 Fruta	 Lácteo

## Menú SIN HUEVO

Noviembre 2025

# 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
	
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
	
Fruta	Lácteo

# Menú SIN CERDO, SIN GLUTEN

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de ave con fideos sin gluten Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Guiso de garbanzos Tosta sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	05 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	06 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten
10 Pasta sin gluten con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Queso en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>PLATO NUTRILAB</b> <b>Arroz integral con salmón</b> <b>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten</b>	
17 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Crema de zanahoria Tofu salteado con verduras Pasta sin gluten salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Fideua (pasta sin gluten) de verduras Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
24 Crema de verduras de temporada Abadejo al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten	25 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	26 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>JORNADA GRECIA</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Tomate, cebolla y maíz</b> <b>Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten</b>	
31 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>	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	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
	
Fruta	Lácteo

# Menú SIN CERDO

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Sopa de ave con fideos  Milhojas de mozzarella  Brócoli salteado  Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos  Tosta de verduras  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	Arroz con verduras  Tortilla francesa con queso  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo crujiente casero  Pan tostado con aceite y pimentón  Fruta de temporada y pan
10	11	12	<b>PLATO NUTRILAB</b>	
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  Queso en lonchas  Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Pisto de verduras con cous cous  -	<b>Hot poke de salmón</b>  <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b>  <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b>  <b>Yogur natural con topping de frutas y can</b> 	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo  Gnocchis  Fruta de temporada y pan
17	<b>DEGUSTACIÓN FINLANDIA</b>		19	20
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  Tofu salteado con verduras  Pasta coquillette  <b>Fruta de temporada y pan de centeno</b>	Fideua de verduras  Nuggets de brócoli y queso  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
24	25	26	<b>JORNADA GRECIA</b>	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Abadejo al horno  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 ave con fideos  Pizza artesana de atún, queso y orégano  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada y pan	 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b>  <b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b>  <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b>	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
<b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</b>		<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</b> <b>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</b> 		

# 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 CARNE

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
Sopa de verduras con fideos  Milhojas de mozzarella  Brócoli salteado  Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos  Tosta de verduras  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja  Fogonero al horno con ajo y perejil  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Tortilla francesa con queso  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Tofu salteado con verduras  Pan tostado con aceite y pimentón  Fruta de temporada y pan	
10	11	12	<b>PLATO NUTRILAB</b>		
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  Queso en lonchas  Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Pisto de verduras con cous cous  -	<b>Hot poke de salmón</b>  <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b>  <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b>  <b>Yogur natural con topping de frutas y can</b> 	Sopa de verduras y garbanzos  Picos con hummus de garbanzos  Gnocchis  Fruta de temporada y pan	
17	<b>DEGUSTACIÓN FINLANDIA</b>		19	20	
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  Tofu salteado con verduras  Pasta coquillette  <b>Fruta de temporada y pan de centeno</b>	Fideua de verduras  Nuggets de brócoli y queso  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	
24	25	26	<b>JORNADA GRECIA</b>		
Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Abadejo al horno  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 verduras con fideos  Pizza artesana de atún, queso y orégano  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada y pan	 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tofu salteado con verduras</b>  <b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b>  <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b>	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada y pan	
31	01	02	03	04	
<p>* 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.</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



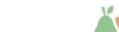
carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Menú SIN MARISCO

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	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 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 verduras 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 Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette <b>Fruta de temporada y pan de centeno</b>	19 Fideua de verduras 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 eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha 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	>		Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      Lácteo

# Menú ASTRINGENTE

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Sopa de ave con fideos  Tosta de atún  -	Patata hervida  Cinta de lomo a la plancha  -	Tallarines en blanco con taquitos de pavo  Fogonero al horno  -	Arroz en blanco  Tortilla francesa  -	Crema de patata  Pollo al horno  Pan tostado con aceite y pimentón
Yogur natural y pan  10	Yogur natural y pan  11	Yogur natural y pan  12	Yogur natural y pan  13	Yogur natural y pan  14
Macarrones en blanco  Rape al horno  -	Patata hervida  Tortilla francesa  -	Crema de patata  Cinta de lomo a la plancha  Patatas goyo  Yogur natural y pan	Arroz blanco  Tosta de atún  Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos  Pollo al horno  Gnocchis  Yogur natural y pan
Patata hervida  Tosta de jamón york  -	Crema de zanahoria  Cinta de lomo a la plancha  Pasta coquillette  Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco  Hamburguesa mixta a la plancha  -  Yogur natural y pan	Arroz en blanco  Palometa al horno  Yogur natural y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura  Tortilla francesa  -  Yogur natural y pan sin gluten
Crema de patata  Hamburguesa mixta a la plancha  -	Hervido de patata y zanahoria  Tortilla francesa  -  Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos  Tosta de atún  -  Yogur natural y pan	Arroz en blanco  Pollo al horno  -  Yogur natural y pan	Macarrones en blanco  Merluza al horno  -  Yogur natural y pan
31	01	02	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