

# 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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el corte el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Vegetal	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Eggplant
 Legumbres	>  Vegetal
	○  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el corte el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>  Meat ○  Fish
 Pescado	>  Huevo ○  Meat
 Legumbres	>  Vegetal ○  Huevo
 Meat	>  Huevo ○  Fish
	○  Fruta ○  Lácteo

# Menú Basal

Novembre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
03 Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons Milfulles de mozzarella Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	04 Guisat de cigrons Cinta de llomello amb salsa de tomaca Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	05 Wok de tallarins amb verdures, taquets de tot amb salsa de soja Peix carboner al forn amb all i julivert Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	06 Arròs amb fèssols i naps Truita de formatge Amanida d'encisam, tomaca i olives Fruita de temporada i pa Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	07 Crema de verdures i hortalisses Pollastre cuixent casolà Pa torrat amb oli i pimentó Fruita de temporada i pa Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822		
10 Macarrons eco a la carbonara Rap a la biscaïna Amanida d'encisam, tomaca i dacsa Fruita de temporada i pa Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	11 Guisat de creïlla i verdura Truita francesa Croqueta de pernil Fruita de temporada i pa Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	12 Crema de llegums i hortalisses Llonganisses Creïlles lluna Fruita de temporada i pa Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	<b>PLAT NUTRILAB</b>			
17 Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses Truita francesa Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	<b>DEGUSTACIÓ FINLANDIA</b>		19 Fideuà vegetal Nuggets de bròcoli i formatge Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	20 Hot poke de salmó Pa torrat amb formatge cremós amb orènga Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Iogurt natural amb topping de fruites i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101		
24 Crema de verdures i hortalisses amb crostons Hamburguesa a la planxa Creïlles dau Fruita de temporada i pa Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	25 Llentilles eco a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa Albergina en tempura Fruita de temporada i pa Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	26 Sopa de putxero amb meravel·la Pizza artesanal de tonyina, formatge i orènga Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	<b>JORNADA GRÈCIA</b>			
<p>* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.          * Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.</p>		<p>ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR": VIATJAREM A FINLANDIA Y A GRÈCIA</p> <p>A MÉS, CELEBREM EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÀNIA DINS DEL NOSTRE PROJECTE NUTRILAB</p> 				
						
						

# la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprendem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era... Per sopar pot ser...

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  Vegetal     | > |  Pasta/Arròs |
|  Pasta/Arròs | > |  Cebolla     |
|  Legums      | > |  Vegetal     |
|   |   |  Pasta/Arròs |

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era... Per sopar pot ser...

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  Omeleta  | > |  Carn      |  Ous       |  Pescado   |
|  Pescado  | > |  Omeleta   |  Ous       |  Carn      |
|  Legums | > |  Vegetal |  Omeleta |  Ous     |
|  Carn   | > |  Omeleta |  Ous     |  Pescado |

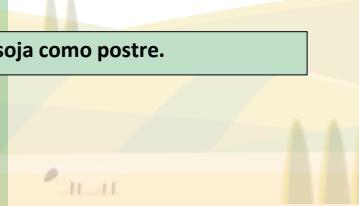
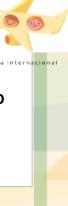
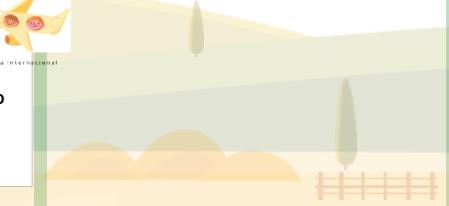
# Menú SIN CERDO

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	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	PLATO NUTRILAB	
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 -	Hot poke de salmón <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Fruta de temporada y pan</b>	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA		19	21
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	JORNADA GRECIA	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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
<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            ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		

# Menú SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de ave con pasta sin huevo con 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 Pasta sin huevo con taquitos de pavo, verduras y 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 Cinta de lomo a la plancha 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 Pasta sin huevo con salsa de tomate Cola de rape a la vizcaína 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 <b>Arroz integral con verduras</b> <b>Tosta de atún con tomate</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Fruta de temporada y pan</b>	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 Pollo al horno 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 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 Palometa en salsa de puerros 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 atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA  <b>Ganakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Tomate, cebolla y maíz</b> <b>Postre de soja con frutos rojos y pan</b>	28 Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31  <b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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  

# 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	<b>PLATO NUTRILAB</b>  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	<b>JORNADA GRECIA</b>  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> 		