Menú Noviembre 2026
Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 29.20gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.04gr, 543.40 Kcal	**3** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y huevo duro - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.25%, G: 35.12%, HC: 48.64%, Az: 16.10gr Sal: 1.29gr, AGS: 4.15gr, 360.39 Kcal	**4** - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 16.61%, G: 35.69%, HC: 47.71%, Az: 12.78gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.65gr, 452.38 Kcal	**5** - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 18.57%, G: 26.19%, HC: 55.24%, Az: 26.20gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.19gr, 484.06 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 23.26%, G: 31.86%, HC: 44.88%, Az: 7.54gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.98gr, 436.21 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 22.53%, G: 37.17%, HC: 40.30%, Az: 10.97gr Sal: 4.02gr, AGS: 2.61gr, 431.67 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga, naranja y atún - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.47%, G: 25.34%, HC: 61.18%, Az: 33.37gr Sal: 1.60gr, AGS: 1.96gr, 477.27 Kcal	**11** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Arroz vaporizado hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 10.47%, G: 34.31%, HC: 55.22%, Az: 13.44gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.26gr, 475.80 Kcal	**12** - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.76%, G: 31.44%, HC: 52.80%, Az: 28.50gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.87gr, 536.79 Kcal	**13** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 20.62%, G: 31.28%, HC: 48.10%, Az: 17.30gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.29gr, 428.05 Kcal
16 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.86%, G: 27.13%, HC: 60.01%, Az: 27.74gr Sal: 1.03gr, AGS: 3.27gr, 389.61 Kcal	**17** - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.02%, G: 36.08%, HC: 48.90%, Az: 17.95gr Sal: 2.04gr, AGS: 5.00gr, 467.33 Kcal	**18** - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo al horno con ajo y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana **- Pan blanco ecológico** P: 19.19%, G: 37.52%, HC: 43.29%, Az: 12.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.18gr, 422.87 Kcal	**19** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.23%, G: 24.16%, HC: 58.61%, Az: 24.63gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.19gr, 509.50 Kcal	**20** - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja **- Pan blanco ecológico** P: 16.13%, G: 32.25%, HC: 51.61%, Az: 13.84gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.40gr, 470.02 Kcal
23 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 16.76%, G: 29.59%, HC: 53.65%, Az: 27.79gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 429.85 Kcal	**24** - Ensalada de lechuga, huevo, maiz, pepino y naranja - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.34%, G: 32.54%, HC: 50.13%, Az: 18.01gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.80gr, 437.73 Kcal	**25** - Cocido de patatas con garbanzos y fideos - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 19.41%, G: 29.91%, HC: 50.68%, Az: 14.84gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.37gr, 398.58 Kcal	**26** - Cazuela de arroz con potón, guisantes y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate frito - Tomate aliñado con maiz - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.88%, G: 33.05%, HC: 50.07%, Az: 13.25gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.67gr, 502.90 Kcal	**27** - Espirales integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 14.33%, G: 33.77%, HC: 51.90%, Az: 28.82gr Sal: 1.84gr, AGS: 5.57gr, 544.22 Kcal
30 - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 15.68%, G: 28.72%, HC: 55.61%, Az: 26.32gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.29gr, 490.33 Kcal	**1** - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.87%, G: 37.01%, HC: 46.12%, Az: 12.68gr Sal: 1.72gr, AGS: 5.09gr, 477.98 Kcal	**2** - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - Crema de patatas y guisantes - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 10.69%, G: 33.52%, HC: 55.80%, Az: 27.16gr Sal: 0.81gr, AGS: 3.60gr, 377.75 Kcal	**3** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.59%, G: 35.02%, HC: 51.39%, Az: 16.38gr Sal: 2.36gr, AGS: 3.10gr, 511.07 Kcal	**4** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 17.04%, G: 33.67%, HC: 49.29%, Az: 14.91gr Sal: 1.15gr, AGS: 4.27gr, 516.58 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Noviembre 2026
Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne.· **Recomendación cena:** Tallarines de calabacín salteado con verduras y huevo. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Revuelto de ajetes tiernos y espárragos. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** bocadillo de pan integral con atún al natural.· **Recomendación cena:** Filetes de lomo de cerdo a la plancha. Espárragos trigueros y tomate aliñado con orégano. Fruta fresca·	**5** **Recomendación merienda:** Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.· **Recomendación cena:** Crema de puerro y calabaza. Taquitos de bacalao desalado a la plancha y pimientos de colores. Frutas fresca.·	**6** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Pizza casera con base de brócoli, con salsa de tomate, jamón y queso. Fruta fresca.·
9 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca.·	**10** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Rosada a la plancha con puré de patatas y espárragos hervidos. Fruta fresca·	**11** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Noodles de arroz salteado con zanahorias, calabacin, pimiento verde, cebolla y dados de pollo. Fruta fresca.·	**12** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Sandwich integral de pollo con lechuga, tomate y queso. Fruta fresca.·	**13**
16 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz blanco hervido con pollo desmenuzado, guisantes, zanahoria, cebolla, judías verdes y salsa de tomate natural. Fruta fresca.·	**17** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Revuelto de huevo con migas de coliflor acompañado de patatas asadas. Fruta fresca.·	**18** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pasta integral con tomate cherry y queso fresco. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Fajitas de pollo a la plancha con tiras de pimientos. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pollo con manzana, queso fresco y tomate cherry. Fruta fresca.·
23 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo a la plancha. Fruta fresca.·	**24** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Berenjenas asadas con queso de cabra y miel acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca.·	**25** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Menestra de verduras con pinchitos de pollo. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Sandwich de atún al natural con pimiento rojo y tomate. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de espinacas con tomate y cebolla morada. Filetitos de pollo con patatas al horno. Fruta fresca.·
30 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con humus de garbanzos, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz tres delicias de filete de rosada a la plancha. Fruta fresca.·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogurt natural.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas y calabacín. Acompañar con tomate aliñado. Fruta fresca.·	**2** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga y rúcula con lentejas crujientes, tomate cherry, queso fresco y aguacate. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Pollo asado con patatas a lo pobre y brócoli hervido con ajito. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso mozzarella.· **Recomendación cena:** Montadito de cinta de lomo con pimiento rojo y berenjena asada. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.	La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos: - Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios. - Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal. - Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Noviembre 2026
Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 42.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 4.18gr, 765.01 Kcal	**3** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y huevo duro - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.25%, G: 35.12%, HC: 48.64%, Az: 24.58gr Sal: 1.96gr, AGS: 6.58gr, 593.59 Kcal	**4** - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 16.61%, G: 35.69%, HC: 47.71%, Az: 17.85gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.30gr, 583.12 Kcal	**5** - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 18.57%, G: 26.19%, HC: 55.24%, Az: 37.92gr Sal: 1.92gr, AGS: 4.58gr, 638.85 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 23.26%, G: 31.86%, HC: 44.88%, Az: 13.27gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.40gr, 598.19 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 22.53%, G: 37.17%, HC: 40.30%, Az: 16.97gr Sal: 5.90gr, AGS: 3.56gr, 592.58 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga, naranja y atún - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.47%, G: 25.34%, HC: 61.18%, Az: 47.86gr Sal: 2.34gr, AGS: 2.57gr, 695.56 Kcal	**11** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Arroz vaporizado hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 10.47%, G: 34.31%, HC: 55.22%, Az: 18.91gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.43gr, 673.41 Kcal	**12** - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.76%, G: 31.44%, HC: 52.80%, Az: 42.44gr Sal: 1.99gr, AGS: 4.04gr, 803.88 Kcal	**13** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 20.62%, G: 31.28%, HC: 48.10%, Az: 19.25gr Sal: 2.17gr, AGS: 4.41gr, 564.87 Kcal
16 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.86%, G: 27.13%, HC: 60.01%, Az: 42.24gr Sal: 1.58gr, AGS: 5.71gr, 636.18 Kcal	**17** - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.02%, G: 36.08%, HC: 48.90%, Az: 25.29gr Sal: 2.62gr, AGS: 5.88gr, 609.66 Kcal	**18** - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo al horno con ajo y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana **- Pan blanco ecológico** P: 19.19%, G: 37.52%, HC: 43.29%, Az: 21.92gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.71gr, 638.61 Kcal	**19** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.23%, G: 24.16%, HC: 58.61%, Az: 36.23gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.70gr, 690.51 Kcal	**20** - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja **- Pan blanco ecológico** P: 16.13%, G: 32.25%, HC: 51.61%, Az: 22.48gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.41gr, 696.91 Kcal
23 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 16.76%, G: 29.59%, HC: 53.65%, Az: 41.65gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.27gr, 638.45 Kcal	**24** - Ensalada de lechuga, huevo, maiz, pepino y naranja - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.34%, G: 32.54%, HC: 50.13%, Az: 27.38gr Sal: 2.55gr, AGS: 3.35gr, 629.73 Kcal	**25** - Cocido de patatas con garbanzos y fideos - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 19.41%, G: 29.91%, HC: 50.68%, Az: 22.45gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.30gr, 651.71 Kcal	**26** - Cazuela de arroz con potón, guisantes y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate frito - Tomate aliñado con maiz - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.88%, G: 33.05%, HC: 50.07%, Az: 21.78gr Sal: 2.63gr, AGS: 3.75gr, 707.42 Kcal	**27** - Espirales integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 14.33%, G: 33.77%, HC: 51.90%, Az: 41.29gr Sal: 2.24gr, AGS: 6.74gr, 694.48 Kcal
30 - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 15.68%, G: 28.72%, HC: 55.61%, Az: 39.48gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.43gr, 735.50 Kcal	**1** - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.87%, G: 37.01%, HC: 46.12%, Az: 20.71gr Sal: 2.34gr, AGS: 6.36gr, 682.20 Kcal	**2** - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - Crema de patatas y guisantes - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 10.69%, G: 33.52%, HC: 55.80%, Az: 41.58gr Sal: 1.28gr, AGS: 6.42gr, 619.08 Kcal	**3** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.59%, G: 35.02%, HC: 51.39%, Az: 26.00gr Sal: 3.31gr, AGS: 3.80gr, 725.10 Kcal	**4** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 17.04%, G: 33.67%, HC: 49.29%, Az: 15.25gr Sal: 1.41gr, AGS: 4.77gr, 624.66 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Noviembre 2026
Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne.· **Recomendación cena:** Tallarines de calabacín salteado con verduras y huevo. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Revuelto de ajetes tiernos y espárragos. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** bocadillo de pan integral con atún al natural.· **Recomendación cena:** Filetes de lomo de cerdo a la plancha. Espárragos trigueros y tomate aliñado con orégano. Fruta fresca·	**5** **Recomendación merienda:** Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.· **Recomendación cena:** Crema de puerro y calabaza. Taquitos de bacalao desalado a la plancha y pimientos de colores. Frutas fresca.·	**6** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Pizza casera con base de brócoli, con salsa de tomate, jamón y queso. Fruta fresca.·
9 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca.·	**10** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Rosada a la plancha con puré de patatas y espárragos hervidos. Fruta fresca·	**11** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Noodles de arroz salteado con zanahorias, calabacin, pimiento verde, cebolla y dados de pollo. Fruta fresca.·	**12** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Sandwich integral de pollo con lechuga, tomate y queso. Fruta fresca.·	**13**
16 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz blanco hervido con pollo desmenuzado, guisantes, zanahoria, cebolla, judías verdes y salsa de tomate natural. Fruta fresca.·	**17** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Revuelto de huevo con migas de coliflor acompañado de patatas asadas. Fruta fresca.·	**18** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pasta integral con tomate cherry y queso fresco. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Fajitas de pollo a la plancha con tiras de pimientos. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pollo con manzana, queso fresco y tomate cherry. Fruta fresca.·
23 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo a la plancha. Fruta fresca.·	**24** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Berenjenas asadas con queso de cabra y miel acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca.·	**25** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Menestra de verduras con pinchitos de pollo. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Sandwich de atún al natural con pimiento rojo y tomate. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de espinacas con tomate y cebolla morada. Filetitos de pollo con patatas al horno. Fruta fresca.·
30 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con humus de garbanzos, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz tres delicias de filete de rosada a la plancha. Fruta fresca.·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogurt natural.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas y calabacín. Acompañar con tomate aliñado. Fruta fresca.·	**2** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga y rúcula con lentejas crujientes, tomate cherry, queso fresco y aguacate. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Pollo asado con patatas a lo pobre y brócoli hervido con ajito. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso mozzarella.· **Recomendación cena:** Montadito de cinta de lomo con pimiento rojo y berenjena asada. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día	**"Come sano y muévete"**
Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.	La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos: - Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios. - Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal. - Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Noviembre 2026
Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 54.10gr Sal: 1.48gr, AGS: 5.10gr, 959.55 Kcal	**3** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y huevo duro - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.25%, G: 35.12%, HC: 48.64%, Az: 31.38gr Sal: 2.61gr, AGS: 7.78gr, 726.09 Kcal	**4** - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 16.61%, G: 35.69%, HC: 47.71%, Az: 24.85gr Sal: 2.54gr, AGS: 4.91gr, 819.90 Kcal	**5** - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 18.57%, G: 26.19%, HC: 55.24%, Az: 51.10gr Sal: 2.71gr, AGS: 6.20gr, 901.35 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 23.26%, G: 31.86%, HC: 44.88%, Az: 13.80gr Sal: 2.33gr, AGS: 4.54gr, 706.63 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 22.53%, G: 37.17%, HC: 40.30%, Az: 19.95gr Sal: 7.94gr, AGS: 4.96gr, 813.87 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga, naranja y atún - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.47%, G: 25.34%, HC: 61.18%, Az: 63.68gr Sal: 2.83gr, AGS: 3.20gr, 850.30 Kcal	**11** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Arroz vaporizado hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 10.47%, G: 34.31%, HC: 55.22%, Az: 25.41gr Sal: 1.92gr, AGS: 5.81gr, 806.37 Kcal	**12** - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.76%, G: 31.44%, HC: 52.80%, Az: 56.89gr Sal: 2.80gr, AGS: 5.59gr, 1099.72 Kcal	**13** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 20.62%, G: 31.28%, HC: 48.10%, Az: 20.88gr Sal: 2.97gr, AGS: 6.42gr, 698.51 Kcal
16 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.86%, G: 27.13%, HC: 60.01%, Az: 54.67gr Sal: 1.93gr, AGS: 6.28gr, 755.58 Kcal	**17** - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.02%, G: 36.08%, HC: 48.90%, Az: 33.95gr Sal: 3.83gr, AGS: 9.10gr, 874.58 Kcal	**18** - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo al horno con ajo y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana **- Pan blanco ecológico** P: 19.19%, G: 37.52%, HC: 43.29%, Az: 24.50gr Sal: 2.03gr, AGS: 6.20gr, 820.58 Kcal	**19** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.23%, G: 24.16%, HC: 58.61%, Az: 49.41gr Sal: 2.35gr, AGS: 4.12gr, 976.74 Kcal	**20** - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja **- Pan blanco ecológico** P: 16.13%, G: 32.25%, HC: 51.61%, Az: 25.00gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.58gr, 837.37 Kcal
23 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 16.76%, G: 29.59%, HC: 53.65%, Az: 55.52gr Sal: 2.14gr, AGS: 4.35gr, 849.17 Kcal	**24** - Ensalada de lechuga, huevo, maiz, pepino y naranja - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.34%, G: 32.54%, HC: 50.13%, Az: 32.25gr Sal: 3.18gr, AGS: 4.55gr, 756.16 Kcal	**25** - Cocido de patatas con garbanzos y fideos - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 19.41%, G: 29.91%, HC: 50.68%, Az: 29.68gr Sal: 2.30gr, AGS: 4.74gr, 797.16 Kcal	**26** - Cazuela de arroz con potón, guisantes y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate frito - Tomate aliñado con maiz - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.88%, G: 33.05%, HC: 50.07%, Az: 24.38gr Sal: 3.58gr, AGS: 5.01gr, 936.24 Kcal	**27** - Espirales integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 14.33%, G: 33.77%, HC: 51.90%, Az: 55.61gr Sal: 3.36gr, AGS: 10.03gr, 975.98 Kcal
30 - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 15.68%, G: 28.72%, HC: 55.61%, Az: 52.64gr Sal: 1.94gr, AGS: 4.58gr, 980.66 Kcal	**1** - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.87%, G: 37.01%, HC: 46.12%, Az: 24.73gr Sal: 3.68gr, AGS: 10.22gr, 993.54 Kcal	**2** - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - Crema de patatas y guisantes - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 10.69%, G: 33.52%, HC: 55.80%, Az: 53.68gr Sal: 1.54gr, AGS: 6.96gr, 734.11 Kcal	**3** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.59%, G: 35.02%, HC: 51.39%, Az: 31.38gr Sal: 4.84gr, AGS: 5.91gr, 1031.81 Kcal	**4** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 17.04%, G: 33.67%, HC: 49.29%, Az: 17.16gr Sal: 2.03gr, AGS: 6.18gr, 837.97 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Noviembre 2026
Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne.· **Recomendación cena:** Tallarines de calabacín salteado con verduras y huevo. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Revuelto de ajetes tiernos y espárragos. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** bocadillo de pan integral con atún al natural.· **Recomendación cena:** Filetes de lomo de cerdo a la plancha. Espárragos trigueros y tomate aliñado con orégano. Fruta fresca·	**5** **Recomendación merienda:** Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.· **Recomendación cena:** Crema de puerro y calabaza. Taquitos de bacalao desalado a la plancha y pimientos de colores. Frutas fresca.·	**6** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Pizza casera con base de brócoli, con salsa de tomate, jamón y queso. Fruta fresca.·
9 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y queso mozzarella. Fruta fresca.·	**10** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Rosada a la plancha con puré de patatas y espárragos hervidos. Fruta fresca·	**11** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Noodles de arroz salteado con zanahorias, calabacin, pimiento verde, cebolla y dados de pollo. Fruta fresca.·	**12** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Sandwich integral de pollo con lechuga, tomate y queso. Fruta fresca.·	**13**
16 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz blanco hervido con pollo desmenuzado, guisantes, zanahoria, cebolla, judías verdes y salsa de tomate natural. Fruta fresca.·	**17** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Revuelto de huevo con migas de coliflor acompañado de patatas asadas. Fruta fresca.·	**18** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pasta integral con tomate cherry y queso fresco. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Fajitas de pollo a la plancha con tiras de pimientos. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de pollo con manzana, queso fresco y tomate cherry. Fruta fresca.·
23 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con hummus de garbanzo, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Tostadas integrales con aguacate y huevo a la plancha. Fruta fresca.·	**24** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogur natural· **Recomendación cena:** Berenjenas asadas con queso de cabra y miel acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca.·	**25** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella· **Recomendación cena:** Menestra de verduras con pinchitos de pollo. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas· **Recomendación cena:** Sandwich de atún al natural con pimiento rojo y tomate. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso tipo mozzarella· **Recomendación cena:** Ensalada de espinacas con tomate y cebolla morada. Filetitos de pollo con patatas al horno. Fruta fresca.·
30 **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con humus de garbanzos, tomate y pepino.· **Recomendación cena:** Arroz tres delicias de filete de rosada a la plancha. Fruta fresca.·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta fresca en rodajas con avena y yogurt natural.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas y calabacín. Acompañar con tomate aliñado. Fruta fresca.·	**2** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella.· **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga y rúcula con lentejas crujientes, tomate cherry, queso fresco y aguacate. Fruta fresca.·	**3** **Recomendación merienda:** Bol de macedonia de frutas frescas.· **Recomendación cena:** Pollo asado con patatas a lo pobre y brócoli hervido con ajito. Fruta fresca.·	**4** **Recomendación merienda:** Bocadillo de pan integral con pavo, tomate y queso mozzarella.· **Recomendación cena:** Montadito de cinta de lomo con pimiento rojo y berenjena asada. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.	La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos: - Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios. - Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal. - Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.