

## MENÚ NOVIEMBRE 2025 – ADAPTACIÓN FRUTAS

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>3</b><br>Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino<br>Arroz con pollo al curry <b>(7)</b><br>Fruta de temporada                                                                                        | <b>4</b><br>Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata <b>(12)</b><br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo<br>Fruta de temporada    | <b>5</b><br>Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún <b>(4)</b><br>Macarrones ecológicos con salsa de tomate y zanahoria <b>(1)</b><br>Yogur griego natural <b>(7)</b>    | <b>6</b><br>Sopa de verduras y pollo con fideos <b>(1)</b><br>Rosada a la plancha con pisto de verduras <b>(4)</b><br>Fruta de temporada |
| <b>10</b><br>Crema de calabacín, zanahoria y puerro<br>Tacos de pollo con verduras <b>(1)</b><br>Fruta de temporada                                                                                                       | <b>11</b><br>Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla) <b>(12)</b><br>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino <b>(3)</b><br>Fruta de temporada | <b>12</b><br>Sopa juliana con estrellitas <b>(1)</b><br>Merluza al horno con patatas asadas <b>(4)</b><br>Fruta de temporada                                            | <b>13</b><br>Ensalada de dados de tomate y aguacate<br>Espaguetis ecológicos a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne) <b>(1,3,7)</b><br>Yogur griego natural <b>(7)</b> | <b>14</b><br>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla<br>Arroz a la cubana con huevo <b>(3)</b><br>Fruta de temporada            |
| <b>17</b><br>Espirales con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y brócoli) <b>(1)</b><br>Tortilla de calabacín y cebolla <b>(3)</b><br>Fruta de temporada                                                          | <b>18</b><br>Crema de zanahoria, coliflor y puerro<br>Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras <b>(3,1,10,6)</b><br>Fruta de temporada                                                | <b>19</b><br>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún <b>(4)</b><br>Potaje de habichuelas <b>(12)</b><br>Fruta de temporada                                 | <b>20</b><br>Sopa juliana con fideos <b>(1)</b><br>Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno <b>(4)</b><br>Yogur griego natural <b>(7)</b>                           | <b>21</b><br>Ensalada de otoño <b>(8)</b><br>Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo<br>Fruta de temporada |
| <b>24</b><br>Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria<br>Espaguetis ecológicos con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones) <b>(1)</b><br>Fruta de temporada                                  | <b>25</b><br>Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín<br>Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate <b>(1,4,3)</b><br>Fruta de temporada                                       | <b>26</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido <b>(3)</b><br>Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata <b>(12)</b><br>Fruta de temporada | <b>27</b><br>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br>Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato <b>(4)</b><br>Yogur griego natural <b>(7)</b>  | <b>28</b><br>Sopa de verduras con letras <b>(1)</b><br>Lomo de cerdo a la plancha con champiñones<br>Fruta de temporada                  |
| <b>Alérgenos:</b> 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| <b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| Todos los menús irán acompañados de agua y una ración de pan integral                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |

- \*Para las personas con alergia a las rosáceas, no se ofrecerán manzana, melocotón, albaricoque, nectarina u otras frutas de esta familia como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración o ensalada
- \*Para las personas con alergia al kiwi, no se ofrecerá este como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración
- \*Para las personas con alergia al plátano, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración
- \*Para las personas con alergia a la piña, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

|                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                  | <b>3</b><br><b>4</b><br>Crema de brócoli y patata<br>Sardinas a la plancha con AOVE,<br>eneldo y gotitas de limón<br>Fruta de temporada | <b>5</b><br>Menestra de verduras y patata con<br>huevo duro a daditos por encima<br>Fruta de temporada               | <b>6</b><br>Sopa de huesos con estrellitas<br>Hamburguesita de pollo con pisto de<br>verduras casero (tomate, cebolla,<br>pimiento y calabacín)<br>Fruta de temporada | <b>7</b><br>Pizza casera de verduras, bonito y<br>queso<br>Fruta de temporada                             |
| <b>10</b><br>Salmón a la plancha con brócoli y<br>boniato<br>Fruta de temporada                                 | <b>11</b><br>Jamoncitos de pollo al horno con<br>bastoncitos de patata, calabacín y<br>berenjena<br>Fruta de temporada                  | <b>12</b><br>Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br>Tortilla de patatas y brócoli<br>Fruta de temporada             | <b>13</b><br>Crema de calabaza, cebolla y patata<br>con huevo duro a daditos por encima<br>Fruta de temporada                                                         | <b>14</b><br>Arepas de carne de ternera<br>deshilachada y guacamole<br>Yogur griego natural               |
| <b>17</b><br>Guiso de lomo de cerdo con<br>zanahoria, tomate, judías verdes y<br>patata<br>Yogur griego natural | <b>18</b><br>Parrillada de verduras al gusto<br>Tortilla de boniato y espárragos<br>verdes<br>Fruta de temporada                        | <b>19</b><br>Salmón al horno con jugo de limón,<br>berenjena y patata<br>Fruta de temporada                          | <b>20</b><br>Crema de calabacín y puerro<br>Pechuga de pollo con salsa de queso<br>Fruta de temporada                                                                 | <b>21</b><br>Minipizzas de berenjena<br>Fruta de temporada                                                |
| <b>24</b><br>Crema de calabaza, patata y<br>zanahoria<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta de temporada            | <b>25</b><br>Sopa de verduras y fideos<br>Sardinas al horno con tomates Cherry<br>y orégano<br>Fruta de temporada                       | <b>26</b><br>Salteado de lomo de cerdo a tiras con<br>zanahoria, cebolla y calabacín<br>Quinoa<br>Fruta de temporada | <b>27</b><br>Huevos a la plancha con patata asada<br>y pimentitos verdes<br>Fruta de temporada                                                                        | <b>28</b><br>Fajitas de pollo, pimientos de colores<br>y cebolla morada salteados<br>Yogur griego natural |

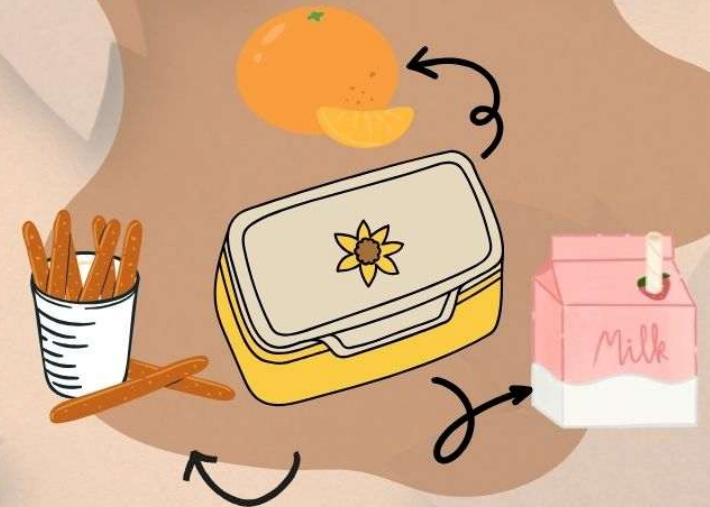
# IDEAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Más allá de los bocadillos...

## Wrap de queso, aguacate y pavo



## Lonchera de fruta, palitos de pan integral y mini-brick de leche



## Lonchera de hummus, palitos de zanahoria y yogur griego o natural



Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022