

MENÚ NOVIEMBRE 2025 – SIN PESCADO

<p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata(12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de escarola, tomate, aguacate y huevo duro(3) Macarrones ecológicos con salsa de tomate y zanahoria(1) Yogur griego natural(7)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de verduras y pollo con fideos(1) Chuleta de pavo a la plancha con pisto de verduras Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín, zanahoria y cebolla Tacos de pollo con verduras(1) Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa juliana con estrellitas(1) Muslito de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de dados de tomate y aguacate Espaguetis ecológicos a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,3,7) Yogur griego natural(7)</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Arroz a la cubana con huevo(3) Fruta de temporada</p>
<p>17</p> <p>Espirales ecológicas con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y brócoli)(1) Tortilla de calabacín y cebolla(3) Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria, cebolla y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(3,1,10,6) Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo duro(3) Potaje de habichuelas(12) Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Sopa juliana con fideos(1) Pechuga de pollo a la plancha con bastoncitos de boniato al horno Yogur griego natural(7)</p>	<p>21</p> <p>Ensalada de otoño(8) Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Espaguetis ecológicos con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones)(1) Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata(12) Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de ternera con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato Yogur griego natural(7)</p>	<p>28</p> <p>Sopa de verduras con letras(1) Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada</p>
<p>Alérgenos: 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</p>				
<p>Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano Todos los menús irán acompañados de agua y una ración de pan integral</p>				

*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

<p>FESTIVO</p>	<p>3 4 Crema de brócoli y patata Filete de ternera a la plancha con queso semicurado Fruta de temporada</p>	<p>5 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada</p>	<p>6 Sopa de huesos con estrellitas Hamburguesita de pollo con pisto de verduras casero (tomate, cebolla, pimiento y calabacín) Fruta de temporada</p>	<p>7 Pizza casera de verduras, jamón cocido (>85% de carne) y queso Fruta de temporada</p>
<p>10 Lomo de cerdo con brócoli y boniato Fruta de temporada</p>	<p>11 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada</p>	<p>12 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tortilla de patatas y brócoli Fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de calabaza, cebolla y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada</p>	<p>14 Arepas de carne de ternera deshilachada y guacamole Yogur griego natural</p>
<p>17 Guiso de lomo de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur griego natural</p>	<p>18 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de boniato y espárragos verdes Fruta de temporada</p>	<p>19 Alitas de pollo al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada</p>	<p>20 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo con salsa de queso Fruta de temporada</p>	<p>21 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada</p>
<p>24 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada</p>	<p>25 Sopa de verduras y fideos Contramuslo de pollo con tomates Cherry y orégano Fruta de temporada</p>	<p>26 Salteado de lomo de cerdo a tiras con zanahoria, cebolla y calabacín Quinoa Fruta de temporada</p>	<p>27 Huevos a la plancha con patata asada y pimentitos verdes Fruta de temporada</p>	<p>28 Fajitas de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Yogur griego natural</p>

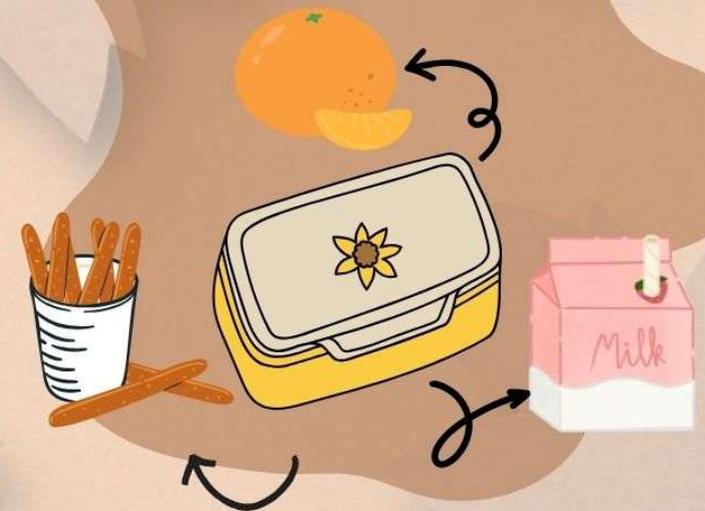
IDEAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

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