

MENÚ NOVIEMBRE 2026 – ADAPTACIÓN FRUTAS

FESTIVO	2 Arroz del Sierra: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate, zanahoria y maíz(3) Fruta de temporada	3 Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada	4 Macarrones integrales salteados con dados de tomate, calabacín y cebolla(1) Muslo de pollo al horno con ensalada de tomate picado Yogur griego natural(7)	5 Crema de calabacín, patata ecológica y cebolla Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4) Fruta de temporada	6
Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Hamburguesita casera de pollo con ensalada de lechuga, tomate y manzana (excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana) Fruta de temporada	9 Guisado de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(12) Tortilla de champiñones con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3) Fruta de temporada	10 Sopa juliana con fideos integrales(1,9) Merluza al horno con patatas ecológicas asadas(4) Fruta de temporada	11 Ensalada de otoño: lechuga, aguacate, granada, zanahoria y frutos secos molidos con atún(4,8) Lentejas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y boniato(12) Yogur griego natural(7)	12 Arroz blanco con salsa de tomate y taquitos de jamón cocido (>85% de carne)(7,12) Huevo frito con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)(3) Fruta de temporada	13
Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y brócoli)(1) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	16 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de garbanzos con boniato y verduras (calabacín y zanahoria)(12) Fruta de temporada	17 Sopa de verduras con arroz(9) Salmón a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada	18 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Guisado de albóndigas caseras de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,10,6) Yogur griego natural(7)	19 Potaje de alubias con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Rosada al horno con ensalada de tomate picado(4) Fruta de temporada	20
Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Magro con tomate y ensalada de lechuga, tomate y manzana (excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana) Fruta de temporada	23 Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Croquetas caseras de bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(1,4,3) Fruta de temporada	24 Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Lentejas con verduras (pimiento, zanahoria y cebolla) y patata ecológica(12) Fruta de temporada	25 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Merluza al horno con patatas ecológicas gajo(4) Yogur griego natural(7)	26 Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria(12) Tortilla de patatas ecológicas (fritura) con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3) Fruta de temporada	27
Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla) con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)(1,6,10) Fruta de temporada	30	*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 *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			
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					
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					

*Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

FESTIVO	2 3 Crema de brócoli y patata Sardinas a la plancha con AOVE, eneldo y gotitas de limón Fruta de temporada	4 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	5 Sopa de pollo con estrellitas Hummus con palitos de zanahoria Fruta de temporada	6 Pizza casera de verduras, carne picada de pollo y queso Fruta de temporada
9 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Yogur griego natural	10 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada	11 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tortilla de patatas y brócoli Fruta de temporada	12 Crema de calabaza, cebolla y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	13 Arepas de carne de ternera deshilachada y guacamole Fruta de temporada
16 Guiso de carne de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur griego natural	17 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de boniato y espárragos verdes Fruta de temporada	18 Dorada al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada	19 Crema de calabacín y puerro Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
23 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín Yogur griego natural	24 Salteado de pavo a tiras con zanahoria, cebolla y calabacín Quinoa Fruta de temporada	25 Sopa de verduras y fideos Sardinas al horno con tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	26 Huevos a la plancha con patata asada y pimentitos verdes Fruta de temporada	27 Fajitas de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Fruta de temporada
30 Tortilla francesa con bastoncitos de boniato y berenjena Yogur griego natural				

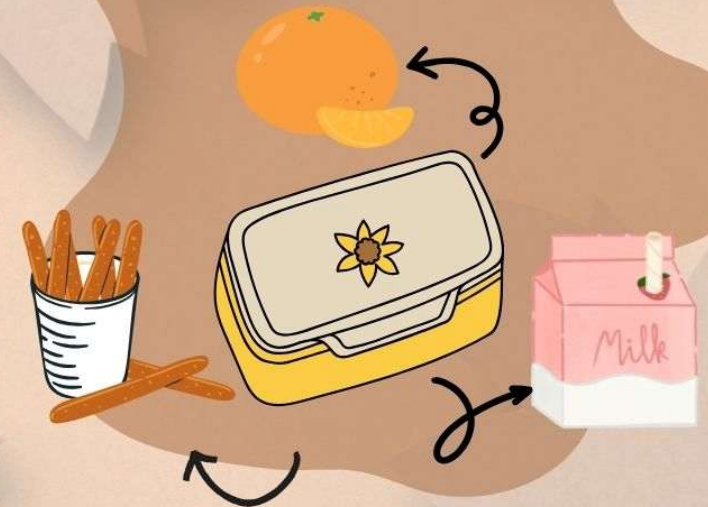
IDEAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

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