MENÚ NOVIEMBRE 2026 – SIN PLV Y HUEVO

2 **FESTIVO**	3 Arroz del Sierra: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)**(12)** Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Fruta de temporada	4 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	5 Macarrones integrales salteados con dados de tomate, calabacín y cebolla**(1)** Muslo de pollo al horno con ensalada de tomate picado Fruta de temporada o yogur vegetal**(6)**	6 Crema de calabacín, patata ecológica y cebolla Salmón con bastoncitos de boniato al horno**(4)** Fruta de temporada
9 Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Hamburguesita casera de pollo con ensalada de lechuga, tomate y manzana Fruta de temporada	10 Guisado de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas**(12)** Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Fruta de temporada	11 Sopa juliana con fideos integrales**(1,9)** Merluza al horno con patatas ecológicas asadas**(4)** Fruta de temporada	12 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)** Fruta de temporada o yogur vegetal**(6)**	13 Arroz blanco con salsa de tomate y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Rosada a la plancha con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)**(4)** Fruta de temporada
16 Espirales integrales con salsa de verduras casera (tomate, zanahoria y brócoli)**(1)** Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	17 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún**(4)** Potaje de garbanzos con boniato y verduras (calabacín y zanahoria)**(12)** Fruta de temporada	18 Sopa de verduras con arroz**(9)** Salmón a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano**(4)** Fruta de temporada	19 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Guisado de daditos de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras Fruta de temporada o yogur vegetal**(6)**	20 Potaje de alubias con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)**(12)** Rosada al horno con ensalada de tomate picado**(4)** Fruta de temporada
23 Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria**(1)** Magro con tomate y ensalada de lechuga, tomate y manzana Fruta de temporada	24 Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(4)** Fruta de temporada	25 Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún**(4)** Lentejas con verduras (pimiento, zanahoria y cebolla) y patata ecológica**(12)** Fruta de temporada	26 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Merluza al horno con patatas ecológicas gajo**(4)** Fruta de temporada o yogur vegetal**(6)**	27 Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria**(12)** Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Fruta de temporada
30 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				

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*

COLEGIO SIERRA NEVADA

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

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

2 **FESTIVO**	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 jamón cocido a daditos por encima Fruta de temporada	5 Sopa de pollo con estrellitas Hummus con palitos de zanahoria Fruta de temporada	6 Pizza casera (elaborada sin huevo) de verduras y carne picada de pollo Fruta de temporada
9 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Yogur vegetal	10 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada	11 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Gambitas rehogadas con patatas y brócoli Fruta de temporada	12 Crema de calabaza, cebolla y patata con jamón cocido a daditos por encima Fruta de temporada	13 Arepas (elaboradas sin huevo) de carne de pollo deshilachada y guacamole Fruta de temporada
16 Guiso de carne de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur vegetal	17 Parrillada de verduras al gusto Gambitas rehogadas con 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 Hamburguesa vegetal Fruta de temporada	20 Minipizzas de berenjena (sin queso) Fruta de temporada
23 Crema de calabaza, patata y zanahoria Hummus con palitos de pan integral Yogur vegetal	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 Tofu a la plancha con patata asada y pimientitos verdes Fruta de temporada	27 Fajitas de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Fruta de temporada
30 Alitas de pollo especiadas al horno con bastoncitos de boniato y berenjena Yogur vegetal				

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

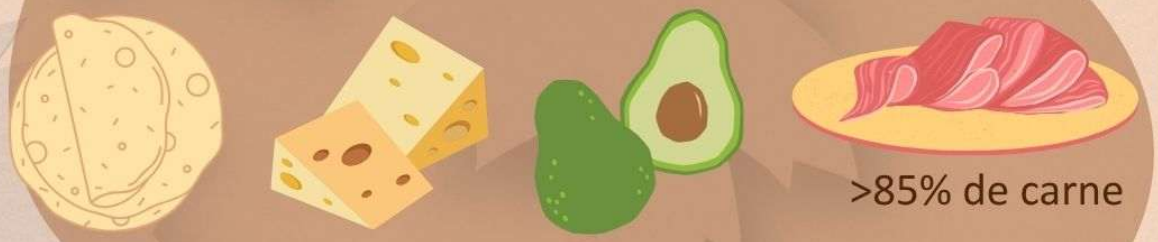
@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

IDEAS DE ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

Más allá de los bocadillos...

Wrap de queso, aguacate y pavo



>85% de carne

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

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA