MENÚ NOVIEMBRE 2026 – SIN LACTOSA

2 **FESTIVO**	3 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	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 Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	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)** Tortilla de champiñones con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino**(3)** 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)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	13 Arroz blanco con salsa de tomate y taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Huevo frito con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)**(3)** Fruta de temporada
16 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	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 albóndigas caseras de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras**(1,3,10,6)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	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 Croquetas caseras de bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(1,4,3)** Fruta de temporada	25 Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido**(3)** 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)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	27 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
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 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 sin lactosa Fruta de temporada
9 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Yogur griego natural sin lactosa	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 sin lactosa	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 sin lactosa Fruta de temporada	20 Minipizzas de berenjena (elaboradas con queso sin lactosa) Fruta de temporada
23 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín Yogur griego natural sin lactosa	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 pimientitos 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 sin lactosa				

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

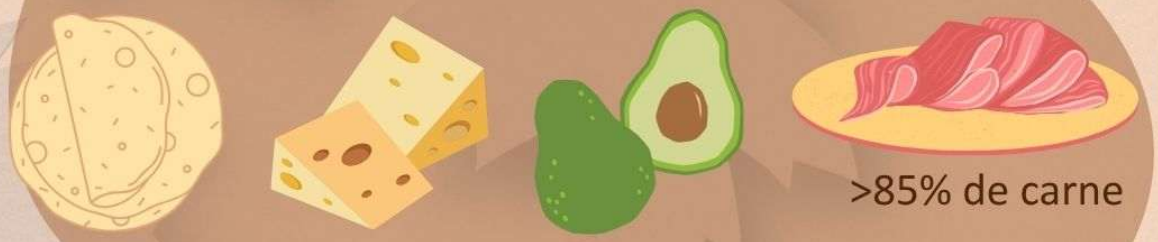
@anacolomernutricion

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