MENÚ NOVIEMBRE 2026

2 **FESTIVO**	3 **FESTIVO**	4 Arroz a la cubana con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)** Fruta de temporada	5 Crema de calabaza, puerro y cebolla Paletilla de cerdo estofada con tomate y cebolla y patatas panaderas al horno Yogur natural**(7)**	6 Espaguetis integrales con salteado de tomate, cebolla y pimiento**(1)** Salmón al horno con ensalada de escarola, tomate y maíz**(4,12)** Fruta de temporada
9 Coditos de pasta integral con salteado de verduras (puerro, pimiento y tomate)**(1)** Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)** Fruta de temporada	10 Ensalada de otoño sin frutos secos: lechuga, aguacate, granada y zanahoria con melva**(4)** Guiso de lentejas Fruta de temporada	11 Paella de verduras (judías verdes, guisantes y zanahoria) Carrillada de cerdo en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta de temporada	12 Crema de calabacín, cebolla y zanahoria Bacalao a la plancha con patatas panaderas al horno**(4)** Yogur natural**(7)**	13 Guiso de habichuelas con patatas y verduras Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)** Fruta de temporada
16 Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas**(7)** Guiso de lentejas con arroz Fruta de temporada	17 Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo) Lagrimitas de pollo caseras (fritura) con ensalada de col**(1,3)** Fruta de temporada	18 Potaje de garbanzos con verduras y patatas**(12)** Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada**(4)** Fruta de temporada	19 Guiso de patatas con alcachofas Pisto al horno con huevo duro a daditos**(3)** Yogur natural**(7)**	20 Sopa de picadillo con fideos integrales, huevo y picatostes tostados**(1,3)** Guisado de albóndigas de cerdo caseras en salsa y ensalada de lechuga**(1,3)** Fruta de temporada
23 Sopa de puchero con arroz**(9,12)** Tortilla de calabacín con patatas panaderas al horno**(3)** Fruta de temporada	24 Macarrones integrales con tomate, puerro, calabacín, zanahoria y cebolla**(1)** Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)** Fruta de temporada	25 Potaje de habichuelas con arroz Empanada casera de verduras al horno con ensalada de lechuga y aceitunas**(1,3)** Fruta de temporada	26 Crema de puerro Croquetas caseras de puchero (fritura) con ensalada de lechuga**(1,3,6)** Yogur natural**(7)**	27 Ensalada tipo César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes**(1,7)** Guiso de lentejas Fruta de temporada
30 Ensalada Caprese: tomate y queso fresco con orégano**(7)** Guiso de lentejas con arroz 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

Todas las comidas irán acompañadas de agua y 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*

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

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

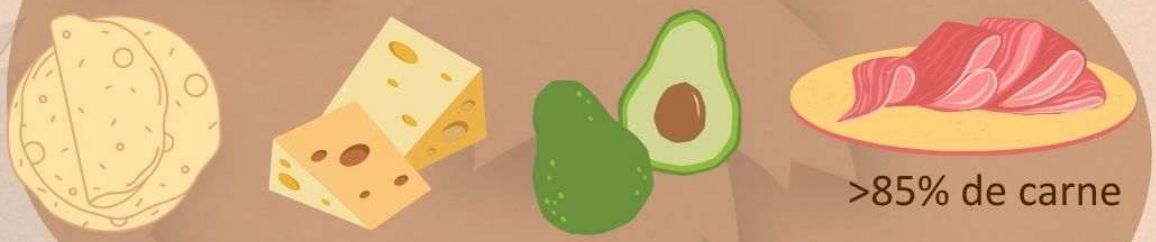
IDEAS DE CENAS SALUDABLES

2 **FESTIVO**	3 Puré de patatas Brochetas de pavo con tomates Cherry Fruta de temporada	4 Caldereta de merluza, boniato y calabaza Fruta de temporada	5 Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos de colores Fruta de temporada	6 Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella y jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
9 Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Yogur griego natural	10 Huevos rotos sobre patata cocida y pimientitos verdes Fruta de temporada	11 Gazpacho Boquerones con patatas gajo al horno Fruta de temporada	12 Jamoncitos de pollo al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	13 Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella, cebolla dulce, aceitunas y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
16 Crema de calabacín, cebolla y patata Tortilla de calabacín y cebollita Yogur griego natural	17 Lubina al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	18 Sopa fría de tomate Chuletas de pavo con queso semicurado derretido por encima Pan integral Fruta de temporada	19 Tacos con carne picada de ternera y guacamole Fruta de temporada	20 Noodles de arroz con bonito, tomates cherry y zanahoria rallada Fruta de temporada
23 Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado Yogur griego natural	24 Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima y picatostes de pan integral tostado Fruta de temporada	25 Sopa de pollo y verduras con fideos Pechuga de pollo con salsa de verduras casera Fruta de temporada	26 Ensalada de colores Revuelto de gambitas y alcachofas Fruta de temporada	27 Patatas gajo al horno Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
30 Sopa de verduras con fideos Hamburguesita de pollo a la plancha con champiñones al ajillo Yogur griego natural				

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