Menú Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO** Todos los Santos	3 Crema de puerros y patatas Lomo magro a la plancha Ensalada verde (lechuga, aguacate y pepino) Fruta de temporada (peras)	4 Lentejas estofadas con verduras (zanahorias, tomates y pimientos) Rosada al horno con ajo y perejil 🐟 Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (mandarinas)	5 Sopa de pescado y marisco con fideos integrales 🌾🦐🐟🐙 Pechuga de pollo a la plancha Verduras al vapor (brócoli/coliflor) Fruta de temporada (manzanas)	6 Paella de verduras Y paella de pescado y marisco 🦐🐟🐙 Pescado blanco al horno con ajo y perejil 🐟 Yogur natural sin azúcar 🥛 Fruta de temporada (peras)
9 Macarrones integrales con tomate y champiñones 🌾 Pavo a la plancha Brócoli hervido Fruta de temporada (plátanos)	10 Crema de calabaza Ternera guisada con verduras Ensaladas variadas Fruta de temporada (manzanas)	11 Potaje de garbanzos con espinacas y calabaza Salmón a la plancha 🐟 Ensalada de aguacate y tomate Fruta de temporada (peras)	12 Cazuela de choco con almejas y patatas 🦐🐙 Pollo asado al limón Ensalada variada Fruta de temporada (mandarinas)	13 Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, tomate y pimientos) Rosada al horno o a la plancha 🐟 Ensalada de aguacate Yogur natural sin azúcar 🥛 Fruta de temporada (manzanas)
16 Lasaña vegetal con espinacas 🌾 o espaguetis integrales 🌾 Salchichas de pavo hervidas Brócoli al vapor Fruta de temporada (peras)	17 Crema de calabaza Albóndigas de pavo y ternera en salsa de verduras Fruta de temporada (manzanas)	18 Lentejas con verduras (zanahorias, tomates y pimientos) Merluza en salsa verde con guisantes 🐟 Fruta de temporada (mandarinas)	19 Sopa de pescado y marisco 🌾🦐🐟🐙 Filetes de ternera a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada (plátanos)	20 Arroz integral con verduras (zanahorias y calabacín) Pescado blanco al horno con limón 🐟 Yogur natural sin azúcar 🥛 Fruta de temporada (uvas)
23 Cocido con garbanzos y fideos integrales 🌾 Tortilla de patatas y cebolla 🥚 Brócoli al vapor Fruta de temporada (manzanas)	24 Crema de puerros y patatas Lomo ibérico a la plancha Patatas al horno Fruta de temporada (plátanos)	25 Potaje de garbanzos con espinacas Bacalao a la vizcaína (tomate y pimiento rojo) 🐟 Ensalada mixta Fruta de temporada (peras)	26 Cazuela de choco con patatas 🦐🐙 Pechuga de pavo a la plancha Coliflor al vapor Fruta de temporada (mandarinas)	27 Ensaladilla campera con huevo y atún 🥚🐟 Pescado blanco al horno 🐟 Ensalada variada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur natural sin azúcar 🥛 Fruta de temporada (plátanos)

ALÉRGENOS · orden 1–14

1 🌾 Gluten
2 🦐 Crustáceos
3 🥚 Huevos
4 🐟 Pescado
5 🥜 Cacahuetes
6 🫘 Soja
7 🥛 Leche
8 🌰 Frutos de cáscara
9 🌿 Apio
10 🍯 Mostaza
11 🍘 Sésamo
12 🫧 Sulfitos
13 🌻 Altramuces
14 🐙 Moluscos

Menú Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Tallarines integrales con verdura y queso fresco 🌾🥛 Salchichas de pavo hervidas Brócoli al vapor Fruta de temporada				

ALÉRGENOS · orden 1–14

1 🌾 Gluten
2 🦐 Crustáceos
3 🥚 Huevos
4 🐟 Pescado
5 🥜 Cacahuetes
6 🫘 Soja
7 🥛 Leche
8 🌰 Frutos de cáscara
9 🌿 Apio
10 🌭 Mostaza
11 🍔 Sésamo
12 🫧 Sulfitos
13 🌼 Altramuces
14 🐙 Moluscos

NOVEMBER MENU 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 PUBLIC HOLIDAY All Saints' Day	3 Leek and potato soup Grilled lean pork loin Green salad (lettuce, avocado and cucumber) Seasonal fruit (pears)	4 Lentil stew with vege (carrots, tomatoes and peppers) Baked rosada (white fish) with garlic and parsley 🐟 Cabbage, carrot and apple salad Seasonal fruit (mandarins)	5 Fish and seafood soup with w wheat noodles 🌾🦐🐟🐙 Grilled chicken breast Steamed vegetables (broccoli/cauliflower) Seasonal fruit (apples)	6 Vegetable paella And fish and seafood paella 🦐🐙 Baked white fish with garlic and parsley 🐟 Plain unsweetened yoghurt 🥛 Seasonal fruit (pears)
9 Whole-wheat macaroni with tom and mushrooms 🌾 Grilled turkey Boiled broccoli Seasonal fruit (bananas)	10 Pumpkin soup Beef stewed with vegetables Mixed salads Seasonal fruit (apples)	11 Chickpea stew with spinach pumpkin Grilled salmon 🐟 Avocado and tomato salad Seasonal fruit (pears)	12 Cuttlefish, clam and p casserole 🦐🐙 Lemon-roasted chicken Mixed salad Seasonal fruit (mandarins)	13 White beans with vegetables courgette, tomato and peppers) Baked or grilled rosada (white fish) 🐟 Avocado salad Plain unsweetened yoghurt 🥛 Seasonal fruit (apples)
16 Vegetable lasagne with spinach or whole-wheat spaghetti 🌾 Boiled turkey sausages Steamed broccoli Seasonal fruit (pears)	17 Pumpkin soup Turkey and beef meatballs in vegetable sauce Seasonal fruit (apples)	18 Lentils with vegetables (carrots, tomatoes and peppers) Hake in green sauce with peas 🐟 Seasonal fruit (mandarins)	19 Fish and seafood soup 🌾🦐🐟🐙 Grilled beef fillets Cabbage, carrot and apple salad Seasonal fruit (bananas)	20 Brown rice with vegeta (carrots and courgette) Lemon-baked white fish 🐟 Plain unsweetened yoghurt 🥛 Seasonal fruit (grapes)
23 Chickpea stew with whole-w noodles 🌾 Potato and onion omelette 🥚 Steamed broccoli Seasonal fruit (apples)	24 Leek and potato soup Grilled Iberian pork loin Baked potatoes Seasonal fruit (bananas)	25 Chickpea and spinach stew Biscay-style cod (tomato and red pepper) 🐟 Mixed salad Seasonal fruit (pears)	26 Cuttlefish and potato casserole 🦐🐙 Grilled turkey breast Steamed cauliflower Seasonal fruit (mandarins)	27 Potato salad with egg and tun 🐟 Baked white fish 🐟 Mixed salad (lettuce, tomato and carrot) Plain unsweetened yoghurt 🥛 Seasonal fruit (bananas)

ALLERGENS · official order 1–14

1 🌾 Gluten	8 🌰 Tree nuts
2 🦐 Crustaceans	9 🌿 Celery
3 🥚 Eggs	10 🌭 Mustard
4 🐟 Fish	11 🟤 Sesame
5 🥜 Peanuts	12 🫧 Sulphites
6 🫘 Soy	13 🌼 Lupin
7 🥛 Milk	14 🐙 Molluscs

NOVEMBER MENU 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
30 Whole-wheat pasta with vegetables and fresh cheese 🌾🥛 Boiled turkey sausages Steamed broccoli Seasonal fruit				

ALLERGENS · official order 1–14

1 🌾 Gluten
2 🦐 Crustaceans
3 🥚 Eggs
4 🐟 Fish
5 🥜 Peanuts
6 🫘 Soy
7 🥛 Milk
8 🌰 Tree nuts
9 🌿 Celery
10 🌭 Mustard
11 🥯 Sesame
12 🫧 Sulphites
13 🌼 Lupin
14 🐙 Molluscs

ALÉRGENOS · ORDEN OFICIAL
01 🌾 Cereales con gluten
02 🦐 Crustáceos
03 🥚 Huevos
04 🐟 Pescado
05 🥜 Cacahuetes
06 🫘 Soja
07 🥛 Leche
08 🌰 Frutos de cáscara
09 🌿 Apio
10 🌭 Mostaza
11 🍩 Sésamo
12 🌫️ Dióxido de azufre y sulfitos
13 🌼 Altramuces
14 🐙 Moluscos

ALLERGENS · OFFICIAL ORDER
01 🌾 Cereals containing gluten
02 🦐 Crustaceans
03 🥚 Eggs
04 🐟 Fish
05 🥜 Peanuts
06 🫘 Soybeans
07 🥛 Milk
08 🌰 Tree nuts
09 🌿 Celery
10 🌭 Mustard
11 🍩 Sesame seeds
12 🌫️ Sulphur dioxide and sulphites
13 🌼 Lupin
14 🐙 Molluscs

Sugerencias para la cena

1) En general, es conveniente que las cenas sean ligeras en cantidades y pobres en alimentos grasos.
2) Siempre se pueden incluir vegetales crudos o cocidos, aunque en el almuerzo hayan estado presentes.
3) Si en la comida hay verdura, en la cena puede volver a haberla. Además, se puede incluir algo de pasta, arroz, patatas o legumbres.
4) Si en el segundo plato se ha comido carne, cenar pescado o huevo.
5) Si en el segundo plato se ha comido huevo, cenar carne o pescado (cuanto menos procesada la carne mejor)
6) Si el postre de la comida ha sido lácteo, incluir fruta en la cena.
7) Si el postre de la comida ha sido fruta, se puede repetir fruta o tomar un lácteo con poca cantidad de azúcar (yogur natural, requesón, cuajada…)
8) Los postres lácteos azucarados deben ser de consumo más bien esporádico (natilla, arroz con leche, flan…)

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854
Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854

Meriendas (Infantil y Primer Ciclo de Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Mollete con aceite de oliva o pavo *Leche con cacao*	*Fruta de temporada (manzanas y peras)*	*Mollete de crema de queso*	*Fruta de temporada (manzanas y peras)*