MENÚ GENERAL

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE "BOLLIT" (1,3,6,9,10) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON POLLO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA (1,3,6,10,7) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S (hojas verdes, queso, jamón, manzana,rabanos y cebolla encurtida) (7) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,9,10) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ GENERAL

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA (1,7,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

Comensals MENJADORS ESCOLARS desde 1991
saliterra personal&serveis
NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO CERDO

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE "BOLLIT" (1,3,6,9,10) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY VEGANO CON ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) (6) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pavo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON POLLO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas veganas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S VEGANA (hojas verdes, manzana,rabanos y cebolla encurtida) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,9,10) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA sin jamón (lechuga, zanahoria, maíz, y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO CERDO

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA VEGANA CON PATATA FRITA (1,7,6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

NO CERDO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE DE CERDO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ VEGETARIANO

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FALAFEL AND CHIPS (las patatas al horno) (1) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY VEGANO CON ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) (6) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Tofu a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Heura con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Hamburguesa vegana con puré de patata y judía verde + fruta

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12: JAPONÉS	VIERNES 13
	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON HEURA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera vegana + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas veganas con menestra de verduras + fruta	Seitán a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa vegana con tofu y col + fruta

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19:	VIERNES 20
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO TOFU CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) BERENJENA AL HORNO CON ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S VEGANA (hojas verdes, manzana,rabanos y cebolla encurtida) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) FALAFEL (1) ENS. CHINA sin jamón (lechuga, zanahoria, maíz, y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa vegana con ratatuille y arroz + fruta	Heura con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ VEGETARIANO

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS SIN ATÚN HAMBURGUESA VEGANA CON PATATA FRITA (1,7,6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) TOFU EN SALSA DE PIMIENTOS (6) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + seitán con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de guisantes con arroz, + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) ALBÓNDIGAS VEGANAS (6) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

VEGETARIANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO. Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado.
Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ VEGANO

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FALAFEL AND CHIPS (las patatas al horno) (1) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI REVUELTO VEGANO ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY VEGANO CON ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) (6) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Tofu a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Heura con patata y calabacín + fruta	Seitán con moniato y ensalada + fruta	Hamburguesa vegana con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA VEGANA ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, sin queso y cebolla morada) ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON HEURA (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera vegana + fruta	Garbanzos con menestra de verduras + fruta	Salchichas veganas con menestra de verduras + fruta	Seitán a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa vegana con tofu y col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO TOFU CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) BERENJENA AL HORNO CON ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) TORTILLA VEGANA ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S VEGANA (hojas verdes, manzana,rabanos y cebolla encurtida) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) FALAFEL (1) ENS. CHINA sin jamón (lechuga, zanahoria, maíz, y brotes de soja) (6) YOGUR DE SOJA (6) O FRUTA
CENA	Pan con humus + ensalada + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa vegana con ratatuille y arroz + fruta	Heura con moniato y judía verde + fruta	Crema de legumbre con frutos secos y picatostes + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ VEGANO

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS SIN ATÚN HAMBURGUESA VEGANA CON PATATA FRITA (1,7,6) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA VEGANA ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3,6,9,10) TOFU EN SALSA DE PIMIENTOS (6) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu al horno con moniato y calabaza + fruta	Espinacas salteadas con alubias + fruta	Crema de verduras + seitán con patata	Acelgas con patata y frutos secos + fruta	Sopa de guisantes con arroz, + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) ALBÓNDIGAS VEGANAS (6) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

VEGETARIANO VEGANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO O HUEVO O LÁCTEO. Entendemos por vegetariano VEGANO aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevo ni lacteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO GLUTEN

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO SIN ALERGENOS AND CHIPS (las patatas al horno) (4) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN DE "BOLLIT" (9 Y TR:6) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES SIN GLUTEN YAKISOBA CON POLLO (TR:6) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ARROZ BASMATI (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza sin gluten casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa sin gluten + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (7, TR:6) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S (hojas verdes, queso, jamón, manzana,rabanos y cebolla encurtida) (7) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan sin gluten con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO GLUTEN

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA SIN GLUTEN (7,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA SIN GLUTEN CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (TR:6) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA (TR:6) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

SIN GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO FRUTOS SECOS **NOVIEMBRE** 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE "BOLLIT" (1,3,6,9,10) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON POLLO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA (1,3,6,10,7) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S (hojas verdes, queso, jamón, manzana,rabanos y cebolla encurtida) (7) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,9,10) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO FRUTOS SECOS **NOVIEMBRE** 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA (1,7,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO LECHE

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO SIN ALERGENOS AND CHIPS (las patatas al horno) (4) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO SIN QUESO (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE "BOLLIT" (1,3,6,9,10) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, sin queso y cebolla morada) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON POLLO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera sin lactosa + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S VEGANA (hojas verdes, manzana,rabanos y cebolla encurtida) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,9,10) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR DE SOJA (6) O FRUTA
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO LECHE

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA SIN QUESO (1,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Bietec con patata y espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

NO LECHE

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LECHE O DERIVADOS . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.ESTE MENÚ SI QUE CONTIENE TERNERA.En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. En caso de no poder comer ternera, se debe avisar al centro. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO GLUTEN NI LECHE Y DERIVADOS

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO SIN ALERGENOS AND CHIPS (las patatas al horno) (4) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO SIN QUESO (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN DE "BOLLIT" (9 Y TR:6) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, sin queso y cebolla morada) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES SIN GLUTEN YAKISOBA CON POLLO (TR:6) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ARROZ BASMATI (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza sin gluten ni lactosa casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa sin gluten + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (TR:6) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S VEGANA (hojas verdes, manzana,rabanos y cebolla encurtida) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR DE SOJA (6) O FRUTA
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan sin gluten con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO GLUTEN
NI LECHE Y DERIVADOS

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA SIN GLUTEN NI QUESO (12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA SIN GLUTEN CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (TR:6) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Bietec con patata y espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA (TR:6) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

SIN GLUTEN NI LECHE NI DERIVADOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN Y LECHE O DERIVADOS DE LECHE . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Este menú si que contiene ternera, en caso que no pueda comer, debe avisar al centro. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO HUEVO

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO SIN ALERGENOS AND CHIPS (las patatas al horno) (4) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI REVUELTO VEGANO ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN DE "BOLLIT" (9 Y TR:6) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Merluza al horno con patata y calabacín + fruta	Seitán con moniato y ensalada + fruta	Salmón con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA VEGANA ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES SIN GLUTEN YAKISOBA CON POLLO (TR:6) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza sin gluten casera + fruta	Garbanzos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Pescado a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa sin gluten + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS VEGANO MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA (7, TR:6) TORTILLA VEGANA ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S (hojas verdes, queso, jamón, manzana,rabanos y cebolla encurtida) (7) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Pan con humus + ensalada + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de legumbre con frutos secos y picatostes + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO HUEVO

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) HAMBURGUESA CON PATATA FRITA SIN GLUTEN (7,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA VEGANA ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN (9 y TR:6) MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE SIN HUEVO LASAÑA SIN GLUTEN CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (TR:6) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pescado al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y frutos secos + fruta	Sopa de pescado con arroz, bacalao y verduras + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA (TR:6) SALMÓN AL HORNO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

SIN HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO PESCADO NI MARISCO

NOVIEMBRE 2026

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5: BALEARES	VIERNES 6
COMIDA		CREMA DE GARBANZOS Y ZANAHORIA FALAFEL AND CHIPS (las patatas al horno) (1) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** AL CURRI HUEVO REVUELTO CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE "BOLLIT" (1,3,6,9,10) "BOLLIT" DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (tomate, zanahoria, lechuga y cebolla) CHILLY CON CARNE Y ARROZ BASMATI (plato mayoritariamente de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y brócoli + fruta	Heura con patata y calabacín + fruta	Huevos fritos con moniato y ensalada + fruta	Hamburguesa con puré de patata y judía verde + fruta
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12: JAPONÉS**	**VIERNES 13**
COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ENS. VARIADA (tomate, mezclum y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceituna, queso y cebolla morada) (7) ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y PATATA FRITA (6,9,10) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE TOFU AL HORNO CON LIMÓN (6) ENS. TROPICAL (tomate, lechuga, maíz y piña) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ASIÁTICA (col, zanahoria, pimiento rojo, cilantro y vinagre de arroz) TALLARINES YAKISOBA CON POLLO (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSSOISE (6) DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) GELATINA CASERA
CENA	Crema de verduras + pizza casera + fruta	Huevos revueltos con menestra de verduras + fruta	Salchichas con menestra de verduras + fruta	Seitán a la plancha con zanahoria y guisantes + fruta	Sopa + pollo al horno con col + fruta
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19:**	**VIERNES 20**
COMIDA	ARROZ TRES DELICIAS (6) TOFU CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (6) ENS. DE MANZANA (Lechuga, pepino, mezclum, manzana y maíz) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA (1) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	PASTA **INTEGRAL** A LA CARBONARA (1,3,6,10,7) TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PLOUGHMAN'S (hojas verdes, queso, jamón, manzana,rabanos y cebolla encurtida) (7) PATATA ASADA CON ALUBIAS (JACKET POTATO WITH BEANS) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,9,10) FALAFEL (1) ENS. CHINA (lechuga, zanahoria, maíz, jamón y brotes de soja) (6) YOGUR (7)
CENA	Revuelto de huevo con jamón + pan con tomate + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con ratatuille y arroz + fruta	Alitas de pollo con moniato y judía verde + fruta	Crema de verdura + tortilla francesa + fruta

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088

MENÚ NO PESCADO NI MARISCO

NOVIEMBRE 2026

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27: 	VIERNES 28
COMIDA	TREMPÓ DE GARBANZOS SIN ATÚN HAMBURGUESA CON PATATA FRITA (1,7,12) FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA (3) ENS. TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3,6,9,10) TOFU EN SALSA DE PIMIENTOS (6) BRÓCOLI AL VAPOR MACEDONIA	ENSALADA KACHUMBER (tomates, pepinos, cebolla morada, cilantro y limón) POLLO AL CURRI CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA CASERA VEGANA CON SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Tofu al horno con moniato y calabaza + fruta	Quiche de espinacas + fruta	Crema de verduras + chuletas con patata	Acelgas con patata y huevos duros + fruta	Sopa de guisantes con arroz, + fruta

	LUNES 30
COMIDA	ESPAGUETIS **INTERALES** A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) ALBÓNDIGAS VEGANAS (6) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con patata y champiñones + fruta

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, zanahoria, pimiento, manzana, uvas, rávano y naranja.

SIN PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de HUEVO PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088