**BASAL**

# NOVIEMBRE

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>**NO LECTIVO** | 3<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR | 4<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>SAN JACOBO CRUJIENTE CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | 5<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | 6<br>PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA<br>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)<br>FRUTA |
| 9<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR | 10<br>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | 11<br>ARROZ BRUT<br>HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA | 12<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | 13<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)<br>FRUTA |
| 16<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | 17<br>GUISO DE PATATAS<br>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>FRUTA | 18<br>CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | 19<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)<br>YOGUR | 20<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| 23<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)<br>FRUTA | 24<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR | 25<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | 26<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | 27<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>GUISO DE GARBANZOS CON POTON<br>FRUTA |
| 30<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR | | | | |

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

# ESCOLETA P1 - P3

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICION
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | 3<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE<br>YOGUR NATURAL | 4<br>CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | 5<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | CREMA ESCUDELLA FRESCA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA |
| 9<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR NATURAL | 10<br>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA | 11<br>ARROZ BRUT<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA | 12<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA |
| 16<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | 17<br>SEMOLA DE ARROZ<br>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI<br>FRUTA | 18<br>ARROZ CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | 19<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS<br>YOGUR NATURAL | CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| 23<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)<br>FRUTA | 24<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR NATURAL | 25<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | 26<br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>FRUTA | CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ<br>FRUTA |
| 30<br>CREMA DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN<br>YOGUR NATURAL | | | | |

nde acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**DIETA: VEGANO**

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>COLIFOR AL AJILLO<br>BULLIT DE GARBANZOS VG<br>FRUTA | **3**<br>ARROZ CON LEGUMBRETA<br>HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>YOGUR SOJA | **4**<br>ESCUDELLA FRESCA<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla)<br>FRUTA | **6**<br>CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>ESCUDELLA FRESCA CON ARROZ SALTEADO<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ)<br>YOGUR SOJA | **10**<br>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE<br>GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes)<br>FRUTA | **11**<br>ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla)<br>HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA<br>FRUTA | **13**<br>TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>FRUTA |
| **16**<br>CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE<br>BULLIT DE GARBANZOS VG<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS<br>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla)<br>YOGUR SOJA | **20**<br>PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria)<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA | **24**<br>GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA<br>HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS<br>YOGUR SOJA | **25**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>LENTEJAS CON CALABAZA<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>TRAMPO DE GARBANZOS<br>FRUTA |
| **30**<br>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>YOGUR SOJA | | | | |

Aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL SMART

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**DIETA:NO LEGUMBRES**

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR NATURAL | **4**<br>CREMA DE PUERROS<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI<br>YOGUR NATURAL | **10**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)<br>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)<br>FRUTA |
| **16**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN<br>FRUTA | **17**<br>SEMOLA DE ARROZ<br>TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS<br>YOGUR NATURAL | **20**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>SEMOLA DE ARROZ<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR NATURAL | **25**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ<br>FRUTA |
| **30**<br>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR NATURAL | | | | |

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

# DIETA: NO GLUTEN

# NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR NATURAL | **4**<br>CREMA DE PUERROS<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y<br>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR NATURAL | **10**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)<br>FRUTA |
| **16**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI<br>FRUTA | **18**<br>CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)<br>YOGUR NATURAL | **20**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR NATURAL | **25**<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>GUISO DE GARBANZOS CON POTON<br>FRUTA |
| **30**<br>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR NATURAL | | | | |

# DIETA: NO PESCADO NO MARISCO (ESCOLETA)

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | 3<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE<br>YOGUR NATURAL | 4<br>CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | 5<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | 6<br>CREMA ESCUDELLA FRESCA<br>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA<br>FRUTA |
| 9<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR NATURAL | 10<br>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA | 11<br>ARROZ BRUT<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 12<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | 13<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA |
| 16<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | 17<br>SEMOLA DE ARROZ<br>POLLO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | 18<br>ARROZ CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | 19<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS<br>YOGUR NATURAL | 20<br>CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| 23<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)<br>FRUTA | 24<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR NATURAL | 25<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | 26<br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>FRUTA | 27<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ<br>FRUTA |
| 30<br>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN<br>YOGUR NATURAL | | | | |

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

CÓMETE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

# DIETA: NO HUEVO (INFANTIL)

# NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE<br>YOGUR NATURAL | **4**<br>CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR NATURAL | **10**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **13**<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA |
| **16**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>SEMOLA DE ARROZ<br>POLLO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS<br>YOGUR NATURAL | **20**<br>PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria)<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE<br>MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR NATURAL | **25**<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ<br>FRUTA |
| **30**<br>CREMA DE LENTEJAS<br>POLLO AL HORNO CON CALABACIN<br>YOGUR NATURAL | | | | |

## TRITURADO 1 (POLLO/TERNERA  a partir de 6 meses)

**NOVIEMBRE**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2/11/2026** | **3/11/2026** | **4/11/2026** | **5/11/2026** | **6/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **9/11/2026** | **10/11/2026** | **11/11/2026** | **12/11/2026** | **13/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **16/11/2026** | **17/11/2026** | **18/11/2026** | **19/11/2026** | **20/11/2026** |
| COMIDA | TURMUX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **23/11/2026** | **24/11/2026** | **25/11/2026** | **26/11/2026** | **27/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **30/11/2026** | | | | |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | | | | |

## TRITURADO 2 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO a partir de 10 meses)

**NOVIEMBRE**

| | 2/11/2026 | 3/11/2026 | 4/11/2026 | 5/11/2026 | 6/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA | TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **9/11/2026** | **10/11/2026** | **11/11/2026** | **12/11/2026** | **13/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **16/11/2026** | **17/11/2026** | **18/11/2026** | **19/11/2026** | **20/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **23/11/2026** | **24/11/2026** | **25/11/2026** | **26/11/2026** | **27/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **30/11/2026** | | | | |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | | | | |

## TRITURADO 3 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO/HUEVO/LEGUMBRES a partir de 15 meses)

**NOVIEMBRE**

| | 2/11/2026 | 3/11/2026 | 4/11/2026 | 5/11/2026 | 6/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA | TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE LEGUMBRES<br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **9/11/2026** | **10/11/2026** | **11/11/2026** | **12/11/2026** | **13/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE LEGUMBRES<br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **16/11/2026** | **17/11/2026** | **18/11/2026** | **19/11/2026** | **20/11/2026** |
| COMIDA | TURMUX DE POLLO CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **23/11/2026** | **24/11/2026** | **25/11/2026** | **26/11/2026** | **27/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZUCAR | TURMIX DE HUEVO CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **30/11/2026** | | | | |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br>COMPOTA DE MANZANA | | | | |

## TRITURADO (NO SOJA, NO LACTOSA, NO FRUTOS SECOS i NO PLV).

**NOVIEMBRE**

| | 2/11/2026 | 3/11/2026 | 4/11/2026 | 5/11/2026 | 6/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE LEGUMBRES<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **9/11/2026** | **10/11/2026** | **11/11/2026** | **12/11/2026** | **13/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE LEGUMBRES<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **16/11/2026** | **17/11/2026** | **18/11/2026** | **19/11/2026** | **20/11/2026** |
| COMIDA | TURMUX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **23/11/2026** | **24/11/2026** | **25/11/2026** | **26/11/2026** | **27/11/2026** |
| COMIDA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | TURMIX DE POLLO CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA |
| | **30/11/2026** | | | | |
| COMIDA | TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS<br><br>COMPOTA DE MANZANA | | | | |

## DIETA: NO PLV - NO LACTOSA (INFANTIL)

## NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE<br>YOGUR SOJA | **4**<br>CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>CREMA ESCUDELLA FRESCA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI<br>YOGUR SOJA | **10**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **13**<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA |
| **16**<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>SEMOLA DE ARROZ<br>POLLO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS<br>YOGUR SOJA | **20**<br>CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR SOJA | **25**<br>CREMA DE ALUBIAS PINTAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ<br>FRUTA |
| **30**<br>CREMA DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN<br>YOGUR SOJA | | | | |

**DIETA: NO CERDO**

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR | **4**<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA<br>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI<br>YOGUR | **10**<br>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)<br>FRUTA |
| **16**<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>FRUTA | **18**<br>CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL<br>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)<br>YOGUR | **20**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS<br>YOGUR | **25**<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>GUISO DE GARBANZOS CON CHIPIRON<br>FRUTA |
| **30**<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR | | | | |

COMPASS GROUP | Scolarest

# DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

# NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR | **4**<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA<br>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR | **10**<br>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA |
| **16**<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>POLLO AL HORNO CON CALABACIN<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)<br>YOGUR | **20**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR | **25**<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>LOMO SAJONIA EN SU JUGO<br>FRUTA |
| **30**<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR | | | | |

de acomer sano.org
FISH REVOLUTION
6METE EL MUNDO
SKOOL
GUARDIANES DE LA SALUD
Skool Scholarest
STOP FOOD WASTE Program
Grow FOOD BANKS
COMPASS GROUP | Scolarest

**DIETA: OVOLACTOVEGETARIANA**

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>COLIFOR AL AJILLO<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>ARROZ CON LEGUMBRETA<br>HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>YOGUR | **4**<br>ESCUDELLA FRESCA<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>1772000/155927<br>FRUTA | **6**<br>MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS<br>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ)<br>YOGUR | **10**<br>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE<br>GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes)<br>FRUTA | **11**<br>ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla)<br>HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA | **12**<br>GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>FRUTA |
| **16**<br>CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE<br>BULLIT DE GARBANZOS VG<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI<br>FRUTA | **18**<br>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS<br>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla)<br>YOGUR | **20**<br>PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria)<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA | **24**<br>GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA<br>HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS<br>YOGUR | **25**<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>LENTEJAS CON CALABAZA<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>TRAMPO DE GARBANZOS<br>FRUTA |
| **30**<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR | | | | |

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MÉTE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**DIETA: NO FRUTOS SECOS**

**NOVIEMBRE**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS<br>FRUTA | **3**<br>SOPA CASERA DE ARROZ<br>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)<br>YOGUR | **4**<br>LENTEJAS DE LA HUERTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA | **5**<br>CREMA DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO<br>FRUTA | **6**<br>PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA<br>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)<br>FRUTA |
| **9**<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA<br>YOGUR | **10**<br>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA<br>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>FRUTA | **11**<br>ARROZ BRUT<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **12**<br>CREMA DE CALABACIN<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)<br>FRUTA | **13**<br>GUISO DE ALUBIAS PINTAS<br>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)<br>FRUTA |
| **16**<br>SOPA DE ESTRELLITAS<br>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)<br>FRUTA | **17**<br>GUISO DE PATATAS<br>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>FRUTA | **18**<br>CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL<br>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BROCOLI<br>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)<br>YOGUR | **20**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS<br>FRUTA |
| **23**<br>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO<br>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)<br>FRUTA | **24**<br>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA<br>ESTOFADO DE CERDO<br>YOGUR | **25**<br>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)<br>FRUTA | **26**<br>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO<br>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)<br>FRUTA | **27**<br>CREMA MULTIVEGETALES<br>GUISO DE GARBANZOS CON [illegible]<br>FRUTA |
| **30**<br>POTAJE DE LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)<br>YOGUR | | | | |

# Scolarest

**COMER, APRENDER, VIVIR**



**Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

**Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

**Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada
## OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

### FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

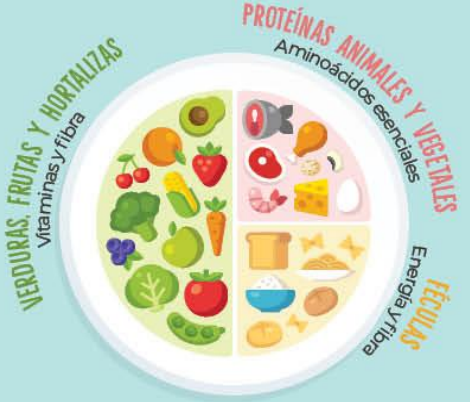
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

## PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.




## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

| | | |
|---|---|---|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

**RECUERDA**: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."