



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3-7 NOVIEMBRE SEMANA 1	Sopa de estrellitas Ensalada de arroz integral con pasas, manzana, pollo, huevo duro y perejil Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo Pisto de verduras con garbanzos	Potaje de berros con judías Ensalada con pimiento de piquillo, mini mazorcas, cebolla, pimiento verde y remolacha Macarrones integrales con salsa de tomate casera, albahaca, pavo y champiñones Macarrones integrales vegetales	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con rúcula, pera, parmesano y daditos de jamón serrano con aliño de balsámico, mostaza y miel Merluza a la portuguesa con cuscús Falafel con cuscús Quark y fruta	ITALIA Sopa minestrone toscana con verduras y pasta Ensalada caprese con mozzarella albahaca y tomate Solomillo de pollo a la cacciatora, estofado con tomate, zanahoria, hierbas y papitas baby al tomillo Berenjenas a la parmesana	Crema de calabaza con garbanzos y espinacas Ensalada de pasta integral con tomate, atún, millo, pimiento rojo y huevo duro Albóndigas en salsa con arroz Estofado de judías con arroz
10-14 NOVIEMBRE SEMANA 2	Sopa de pollo con arroz y huevo Ensalada con cebolla roja, millo, queso feta, pimiento rojo y canónigos Churros de pescado con papas sancochadas y mojo Falafel	Potaje de lentejas Ensalada de col con pavo, piña y queso Espaguetis integrales boloñesa Espaguetis vegetales	Potaje de acelgas con judías blancas Ensalada campera con habichuelas, huevo duro, perejil, atún y tomate Solomillo de pollo stroganoff con cuscús Albóndigas de espinacas Quark y fruta	Crema de verduras Ensalada con pera, kikos y queso Paella con abadejo y habichuelas finas Paella vegetal	Caldo de millo con huevo Ensalada con berros, queso tierno, tomate y pepino Estofado de pavo con verduras y papas dado Estofado de lentejas
17-21 NOVIEMBRE SEMANA 3	Sopa de letras con pollo Ensalada con tomate, canónigos y queso tierno Gordon blue de pavo con papas y salsa de tomate casera Judías al curry	Crema de coliflor Ensalada César Salmón con salsa de eneldo y limón con arroz Hamburguesa de remolacha	Potaje de espinacas con judías pintas Ensalada de arroz integral con pollo, manzana, perejil y millo Tortilla de papas Tortilla de papas vegana Quark y fruta	Crema de zanahoria Ensalada con pimiento rojo, pimiento verde, tomate, brotes tiernos y huevo duro Lasaña de pollo y champiñones Lasaña vegetal	Judías, papas y fideos Ensalada con melocotón, semillas y queso feta Arroz a la cubana con picadito de ternera, plátano frito y judías negras Arroz con judías negras
24-28 NOVIEMBRE SEMANA 4	Sopa con fideos Ensalada con pepino, tomate, cebolla y queso Solomillo de pollo a la casera con papas dado Estofado de lentejas	Potaje de acelgas con judías Ensalada campera con atún, papas, pimiento morrón, tomate, cebolla y aceitunas. Ravioli de pasta fresca con jamón y salsa de tomate casera Ravioli de espinacas y queso	Crema de brócoli Ensalada con cebolla, pepino, millo, zanahoria, remolacha y huevo duro Taquitos de pavo en salsa de piña con arroz blanco Calabacines con arroz y verduras Quark y fruta	Crema de calabaza Ensalada con pavo, perejil y queso Merluza rebozada con papas sancochadas y mojo verde Ratatouille	Crema de verduras Ensalada Griega con queso feta, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla, con aliño de yogur griego Pollo gratinado con tomate y mozzarella con salteado de papas y verduras Hamburguesas vegetales

*Opción vegetariana marcada en verde

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor y un plato compuesto de legumbres. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada, km 0 y ecológicas.
- Los menús están adaptados a las alergias alimentarias de nuestros alumnos, se intenta que sea el mismo menú sin el alérgeno, a menos que la alergia sea al componente principal del plato en cuyo caso se ofrece plato alternativo.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales y nuestros aliños tienen como base aceite de oliva virgen extra.
- Para guisos y salsas el aceite utilizado es de oliva y en las frituras alto oleico.
- Ofrecemos a diario pan integral, dos opciones de fruta de temporada y un lácteo a la semana
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Una vez a la semana una de nuestras pastas y/o arroces son integrales.

Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011 y el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Recomendaciones para la cena según el menú del mediodía

Para mantener una alimentación equilibrada a lo largo del día, es importante adaptar la cena en casa según lo que los niños hayan consumido en el colegio. A continuación, ofrecemos unas orientaciones generales para las familias:

- Si en el almuerzo han comido carne o pollo: recomendamos que la cena incluya una fuente de proteína vegetal o pescado, acompañada de verduras cocidas o en crema.
- Si han tomado legumbres o platos contundentes como potaje o arroz con salsa: lo ideal es una cena ligera, como una ensalada completa, una crema vegetal o una tortilla con verduras.
- Si el almuerzo ha sido especialmente proteíco (ej. carne con huevo o queso): es preferible ofrecer en la cena una opción rica en vegetales y con poca grasa.
- Si han tomado pasta o arroz al mediodía: se recomienda evitar repetir estos ingredientes en la cena y optar por vegetales, huevos, pescado blanco o sopas ligeras.
- Si han comido pescado: puede equilibrarse con una cena que incluya cereales integrales, huevo o algo de carne blanca en pequeñas cantidades.
- Si el primer plato ha sido sopa o crema: la cena puede incluir una ensalada variada o una preparación caliente con algo más de proteína.
- En días de altas temperaturas o tras días muy activos: asegúrese de mantener una buena hidratación con agua, frutas frescas y alimentos ligeros por la noche.

Estas sugerencias permiten completar de forma adecuada la dieta diaria del niño y fomentar hábitos saludables también en casa.

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 1

3 al 7 NOVIEMBRE

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 4

24 al 28 NOVIEMBRE

SEMANA 1	Cal. 566 Prot. 22,43 Hc. 82,1 Gr. 13,2 Fibra 8,6	Cal. 656 Prot. 35,3 Hc. 81,4 Gr. 16,7 Fibra 8,1	Cal. 832 Prot. 47,2 Hc. 84,5 Gr. 34,2 Fibra 9,1	Cal. 763 Prot. 38,1 Hc. 75,5 Gr. 33 Fibra 3,8	Cal. 588 Prot. 27,47 Hc. 69,92 Gr. 20,25 Fibra 4,9
SEMANA 2	Cal. 646 Prot. 25,5 Hc. 85,3 Gr. 22,9 Fibra 20,7	Cal. 669 Prot. 48,62 Hc. 66,22 Gr. 24,52 Fibra 8	Cal. 1009 Prot. 77,01 Hc. 98,88 Gr. 34,42 Fibra 6,5	Cal. 650 Prot. 32 Hc. 67 Gr. 28 Fibra 5,6	Cal. 691 Prot. 28,6 Hc. 62,5 Gr. 37,5 Fibra 8,6
SEMANA 3	Cal. 807 Prot. 27,2 Hc. 78 Gr. 42,9 Fibra 5,8	Cal. 591 Prot. 32,29 Hc. 47,9 Gr. 28,7 Fibra 4,4	Cal. 796 Prot. 53,33 Hc. 93,46 Gr. 25,63 Fibra 10,3	Cal. 423 Prot. 9,4 Hc. 23,5 Gr. 23,2 Fibra 8,7	Cal. 929 Prot. 24,99 Hc. 141,1 Gr. 30,9 Fibra 11,57
SEMANA 4	Cal. 803 Prot. 41,2 Hc. 60,9 Gr. 42,89 Fibra 6,8	Cal. 775 Prot. 41,91 Hc. 63,48 Gr. 28,02 Fibra 6,5	Cal. 680 Prot. 33,16 Hc. 97,55 Gr. 19,35 Fibra 16,2	Cal. 659 Prot. 25,4 Hc. 52,1 Gr. 24 Fibra 7	Cal. 878 Prot. 25,6 Hc. 90 Gr. 46 Fibra 16,6

Valor nutricional y calorías supervisadas por:



@7fitness_studio
C/. Remedios N°4