Menú SIN CARNE DE CERDO noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12)	Arroz seco Paella de Verduras	Guiso de Garbanzos con Verduras	Ensalada variada con Atún (4)	Crema de Verduras
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Pollo asado con Ajos y Limón	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)	Huevos cocidos (3)
Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4)	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Patatas a dados		Patatas asada y Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	10	11	12	13
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo crujiente (1)	Crema de Verduras	Espirales integrales a la Crema (cebolla, nata, aromáticas) (1,3,6,7,10)	Arroz de Pescado (2,4,14)	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate
Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)	Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7)	Gallineta al horno con Velouté (4)	Pollo con Tomillo	Tortilla de Patata y Calabacín (3)
	Arroz salteado con Pimientos	Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate)	Champiñones y Patata	Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)	Arroz a la Napolitana	Lentejas a la Jardinera (1)	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)	Ensalada variada con Rollitos de Queso (7)
Salchicha de Pollo	Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Estofado de Pollo	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)
Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas	Cebolla, Guisantes y Patatas	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	24	25	26	27
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Crema de Verduras	Arroz seco de Pescado (2,4,14)	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4)
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Escaldums de Pavo	Huevos cocidos (3)	Palometa con Salsa de Tomate (4)	Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10)
Tomate aliñado con Orégano	Champiñones y Patata	Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6)	Pimientos y Patata	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)				
Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4)				
Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)				
Fruta de temporada				
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN CARNE ni PESCADO noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

2 **Crema de Verduras con Crostones (1,6,12)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Seitán empanado con calabaza y patata / Fruta	3 **Arroz seco Paella de Verduras** **Hamburguesa de Legumbre** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	4 **Guiso de Garbanzos con Verduras** **Tortilla a la francesa (3)** **Patatas a dados** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada variada y tofu a la plancha con arroz / Fruta	5 **Ensalada variada** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	6 **Crema de Verduras** **Huevos cocidos (3)** **Patatas asada y Lechuga** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9 **Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria)** **Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y seitán empanado con verduras / Fruta	10 **Crema de Verduras** **Hamburguesa de Legumbre** **Arroz salteado con Pimientos** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	11 **Espirales integrales a la Crema (cebolla, nata, aromáticas) (1,3,6,7,10)** **Bocados de soja (6)** **Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	12 **Arroz de Verduras** **Huevos cocidos (3)** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Tofu con verduras y patata / Fruta	13 **Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16 **Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)** **Hamburguesa de Legumbre** **Ensalada (romana, escarola, zanahoria, tomate) y Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	17 **Arroz a la Napolitana** **Huevos cocidos (3)** **Cebolla, Guisantes y Patatas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	18 **Lentejas a la Jardinera (1)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Tofu con verduras y patata / Fruta	19 **Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10)** **Estofado de Garbanzos** **Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa vegetal con arroz / Fruta	20 **Ensalada variada con Rollitos de Queso (7)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas / Fruta
23 **Guiso de Lentejas con Verduras (1)** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Tomate aliñado con Orégano** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con cebolla y arroz / Fruta	24 **Crema de Verduras** **Escaldums de Garbanzos** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	25 **Arroz seco de Pescado (2,4,14)** **Huevos cocidos (3)** **Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	26 **Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10)** **Hamburguesa de Legumbre** **Pimientos y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	27 **Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria) con Huevo (3)** **Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30 **Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10)** **Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN CARNE				noviembre de 2026
La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.				
Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.				
El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.				
		El abadejo es de pesca sostenible.		

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Merluza empanada con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Verduras Hamburguesa de Legumbre Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Tortilla a la francesa (3) Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada con Atún (4) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Huevos cocidos (3) Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	10	11	12	13
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Crema de Verduras Hamburguesa de Legumbre Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Espirales integrales a la Crema (cebolla, nata, aromáticas) (1,3,6,7,10) Gallineta al horno con Velouté (4) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Huevos cocidos (3) Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11) Hamburguesa de Legumbre Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Arroz a la Napolitana Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4) Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Lentejas a la Jardinera (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10) Estofado de Garbanzos Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Ensalada variada con Rollitos de Queso (7) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas / Fruta
23	24	25	26	27
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Calabacín (3) Tomate aliñado con Orégano Fruta de temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras Escaldums de Garbanzos Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Arroz seco de Pescado (2,4,14) Huevos cocidos (3) Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10) Palometa con Salsa de Tomate (4) Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4) Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Verduras con Fideví integral (1,3,6,10) Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN FRUTOS SECOS noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12) **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	**Arroz seco Paella de Carne y Verduras** **Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	**Guiso de Garbanzos con Verduras** **Pollo asado con Ajos y Limón** **Patatas a dados** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	**Ensalada variada con Atún (4)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	**Crema de Verduras** **Lomo con Salsa de Carne** **Patatas asada y Lechuga** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	10	11	12	13
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo crujiente (1) **Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	**Crema de Verduras** **Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7)** **Arroz salteado con Pimientos** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	**Espirales integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **Gallineta al horno con Velouté (4)** **Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	**Arroz de Pescado (2,4,14)** **Pollo con Tomillo** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	**Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11) **Salchicha de Pollo** **Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	**Arroz a la Milanesa (6,7,12)** **Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)** **Cebolla, Guisantes y Patatas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	**Lentejas a la Jardinera (1)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	**Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)** **Estofado de Pollo** **Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	**Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	24	25	26	27
Guiso de Lentejas con Verduras (1) **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Tomate aliñado con Orégano** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	**Crema de Verduras** **Escaldums de Pavo** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	**Arroz seco de Pescado (2,4,14)** **Lomo asado** **Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	**Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)** **Palometa con Salsa de Tomate (4)** **Pimientos y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	**Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4)** **Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) **Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN GLUTEN — noviembre de 2026

La comida se acompaña de agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Carne y Verduras Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Ajos y Limón Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada con Atún (4) Pasta especial sin gluten a la Boloñesa Vegetal (6) (soja texturizada) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Lomo con Salsa de Carne Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	10	11	12	13
Puré de Verduras Pollo a la plancha Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Crema de Verduras Pollo al horno Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7) Gallineta al horno con Velouté (4) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Pollo con Tomillo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Verduras Salchicha de Pollo Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4) Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con quínoa / Fruta	Puré de Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin gluten Estofado de Pollo Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) Pasta especial sin gluten a la Boloñesa Vegetal (6) (soja texturizada) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	24	25	26	27
Puré de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín (3) Tomate aliñado con Orégano Fruta de temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras Escaldums de Pavo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Arroz seco de Pescado (2,4,14) Lomo asado Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin gluten Palometa con Salsa de Tomate (4) Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4) Guiso de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin gluten Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin gluten Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN HUEVO (incluye sin trazas) — noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12) Pollo a la plancha en su jugo Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Carne y Verduras Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo con verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Ajos y Limón Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada con Atún (4) Pasta especial sin huevo a la Boloñesa Vegetal (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Lomo con Salsa de Carne Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Tacos variados / Fruta
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo a la plancha Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Crema de Verduras Pollo al horno Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata vegana / Fruta	Pasta especial sin huevo a la Carbonara (6,7) Gallineta al horno con Velouté (4) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Pollo con Tomillo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Lomo a la plancha en su jugo Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11) Salchicha de Pollo Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y salmón con verduras / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4) Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Lentejas a la Jardinera (1) Pollo a la plancha en su jugo Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin huevo Estofado de Pollo Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) Pasta especial sin huevo a la Boloñesa Vegetal (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Pollo a la plancha en su jugo Tomate aliñado con Orégano Fruta de temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras Escaldums de Pavo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y hamburguesa vegetal con ensalada / Fruta	Arroz seco de Pescado (2,4,14) Lomo asado Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin huevo Palometa con Salsa de Tomate (4) Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún (4) Guiso de Garbanzos con Verduras y Pasta especial sin huevo Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Pasta especial sin huevo Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

MENUDIX

Menú SIN LENTEJAS ni GARBANZOS — noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,12)	Arroz seco Paella de Carne y Verduras	Puré de Verduras	Ensalada variada con Atún (4)	Crema de Verduras
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Pollo asado con Ajos y Limón	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)	Lomo con Salsa de Carne
Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4)	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Patatas a dados	(soja texturizada)	Patatas asada y Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbres y verduras con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Puré de Verduras	Crema de Verduras eco-local	Espirales integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Arroz de Pescado (2,4,14)	Puré de Verduras
Pollo crujiente (1)	Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7)	Gallineta al horno con Velouté (4)	Pollo con Tomillo	Tortilla de Patata y Calabacín (3)
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria)	Arroz salteado con Pimientos	Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate)	Champiñones y Patata	Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y lomo / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,11)	Arroz a la Milanesa (6,7,12)	Puré de Verduras	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)
Salchicha de Pollo	Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Estofado de Pollo de bienestar animal	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)
Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas	Cebolla, Guisantes y Patatas	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata	(soja texturizada)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Puré de Verduras	Crema de Verduras eco-local	Arroz seco de Pescado (2,4,14)	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)	Puré de Verduras
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Escaldums de Pavo	Lomo asado	Palometa con Salsa de Tomate (4)	Pollo a la plancha en su jugo
Tomate aliñado con Orégano	Champiñones y Patata	Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6)	Pimientos y Patata	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)				
Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4)				
Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)				
Fruta de temporada				
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN PESCADO ni MARISCO — noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Carne y Verduras Hamburguesa de Legumbre Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Ajos y Limón Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Lomo con Salsa de Carne Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo crujiente (1) Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Crema de Verduras Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7) Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y sandwich / Fruta	Espirales integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) Huevos cocidos (3) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Caldo de Verduras Pollo con Tomillo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Lomo con verduras y patata / Fruta	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11) Salchicha de Pollo Ensalada (romana, escarola, zanahoria, tomate) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Hamburguesa de Legumbre Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Lentejas a la Jardinera (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Lomo al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Estofado de Pollo Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y garbanzos con arroz / Fruta	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Calabacín (3) Tomate aliñado con Orégano Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pollo con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras Escaldums de Pavo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Arroz seco de Verduras Lomo asado Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Hamburguesa de Legumbre Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Huevo (3) Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Hamburguesa de Legumbre Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) (incluye sin LACTOSA) noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras con Crostones (1,6,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Carne y Verduras Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Ajos y Limón Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada con Atún (4) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Lomo con Salsa de Carne Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	10	11	12	13
Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo crujiente (1) Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Crema de Verduras Pollo al horno Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Espirales integrales a la Napolitana (1,3,6,10) Gallineta al horno con Velouté (4) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Pollo con Tomillo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada (iceberg, mezclum, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Verduras con Crostones (1,6,11) Salchicha de Pollo Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Arroz a la Napolitana Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4) Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Lentejas a la Jardinera (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Estofado de Pollo Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Ensalada variada Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	24	25	26	27
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Calabacín (3) Tomate aliñado con Orégano Fruta de temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras Escaldums de Pavo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Arroz seco de Pescado (2,4,14) Lomo asado Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Palometa con Salsa de Tomate (4) Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4) Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

Menú SIN TOMATE — noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

2	3	4	5	6
Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria) (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	Arroz seco Paella de Carne y Verduras Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo asado con Ajos y Limón Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) Hamburguesa de Legumbre Ensalada variada sin tomate con Atún (4) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	Crema de Verduras Lomo con Salsa de Carne Patatas asada y Lechuga Fruta de temporada Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Ensalada variada (iceberg, romana, zanahoria) y Pollo crujiente (1) Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	Crema de Verduras eco-local Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7) Arroz salteado con Pimientos Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Espirales integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) Gallineta al horno con Velouté (4) Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,14) Pollo con Tomillo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,11) Salchicha de Pollo Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Arroz con Sal, Aceite y Aromáticos Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4) Cebolla, Guisantes y Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	Lentejas a la Jardinera (1) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Pollo a la plancha en su jugo Patatas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) Lomo a la plancha Ensalada variada sin tomate Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada sin tomate Fruta de temporada Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	Crema de Verduras eco-local Escaldums de Pavo Champiñones y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Arroz seco de Pescado (2,4,14) Lomo asado Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, aceitunas) (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Palometa al horno (4) Pimientos y Patata Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	Ensalada variada (iceberg, zanahoria) con Atún y Huevo (3,4) Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30				
Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005