

Menú Basal

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10 Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	11 Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	12 Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas goyo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	PLATO NUTRILAB  Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette  Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	19 Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,788	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan blanco Kcal: 581,768 prot (g): 24,838 lip (g): 25,491 hc (g): 56,661
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	26 Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	JORNADA GRECIA  Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souviaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	
				

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral i pan integral de masa madre.

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
  	 
 	 
 	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
  	  
 	 
 	 
 	 