COLEGIO GAUDEM-EDUCACIÓN INFANTIL 2ºCICLO 3-6 AÑOS - **Dieta:** SIN SOJA, LAVANDA, LEGUMBRES, BAJA EN GRASA E HIDRATOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**11** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE BRÓCOLI CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO EN SALSA PIMIENTO ASADO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATA POLLO EN SALSA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**17** ARROZ CON CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**25** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA LECHUGA YOGUR DESNATADO	**27** CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.