

COLEGIO GAUDEM-ESCUELA INFANTIL 1-2,2-3 AÑOS

Noviembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

759 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

4

561 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

620 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 31 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

6

610 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

9

FESTIVO

10

622 Kcal. P.: 28 HC.: 29 L.: 40 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
POLLO AL CHILINDRÓN
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

11

701 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

540 Kcal. P.: 24 HC.: 21 L.: 54 G.: 12

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
YOGUR
YOGHURT

13

654 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

16

617 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

17

600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARIOT BEAN STEW
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

18

622 Kcal. P.: 32 HC.: 28 L.: 38 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

19

620 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 31 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

20

796 Kcal. P.: 6 HC.: 54 L.: 37 G.: 6

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO AL HORNO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO" BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

631 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

24

691 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA CON QUESO
WHOLE WHEAT SPAGHETTI BOLOGNESE WITH CHEESE
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
BAKED FISH STICKS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

25

701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

778 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 13

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
KHICHI RICE WITH LENTILS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
PORK STEW WITH CINNAMON AROMA
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

27

643 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

CREMA DE COUFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP WITH SOBRASSADA
ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO
"ROPA VIEJA" CANARIAN CHICKEN
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

595 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 5

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja



FISH
REVOLUTION



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

