MENÚ NOVIEMBRE 2026 ANTÓN SEVILLANO

Vegano - . - Colegio Antón Sevillano

Lunes-Monday	Martes-Tuesday	Miercoles-Wednesday	Jueves-Thursday	Viernes-Friday
2 **Festivo-Holiday**	3 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero Whole Wheat Pasta with Homemade Tomato Sauce 1-3T-6T-10T Falafel Falafel 1T-2T-3T-4T-6T-7T-10T-14T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T	4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Stewed Chickpeas with Vegetables Banana y Pan Integral Banana and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise Leek Cream 12 Cous Cous con Verduras y Lentejas Cous Cous with Vegetables and Lentils 1-6T-10T Pera y Pan Pear and Bread 1-6T-10T	6 Guisantes Rehogados Sautéed Green Peas Arroz con Verduras Rice with Vegetables Ensalada Variada Mixed Salad 12 Yogur de Soja y Pan Integral Soy Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6-8T-10T-11
9 Lentejas a la Jardinera Stewed Lentils 1T Empanada Vegetal Casera Homemade Vegetable Pastry 1-3T-5T-6T-7T-8T-10T-11T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T	10 Crema de Calabacín con Picatostes Zucchini Cream with Croutons 1-6T-11T Garbanzos Salteados con Pisto Casero Chickpeas with Ratatoullie Arroz INTEGRAL Rehogado Sautéed Whole grain Rice Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce Hamburguesa de Quinoa Quinoa Burger 1-6 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11	12 Patatas Estofadas con Verduras Stewed Potatoes with Vegetables Alubias a la Vinagreta Beans in Vinaigrette Sauce 12 Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T	13 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo Gluten- Free Noodle Soup 6T Cocido Vegetal Chickpeas with Vegetables Repollo con Ajo Rehogado Cabagge Yogur de Soja y Pan Integral Soy Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6-8T-10T-11
16 Guisantes Salteados Sautéed Green Peas Arroz Campero Rice with Vegetables Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T	17 Crema de Zanahoria Carrots Cream 12 Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables 1T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T	18 Ensalada Variada con Brotes de Soja Salad with Soybeans Sprouts 12 Tallarines al Wok con Tofu Sautéed Pasta with Tofu and Soy Sauce 1-3T-6-10T Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11	19 Pisto Casero Vegetables with Tomato Sauce Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Stewed Black Beans with Vegetables Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado Sauteéd Broccoli Hamburguesa de Quinoa Quinoa Burger 1-6 Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries 12 Yogur de Soja y Pan Integral Soy Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6-8T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada con Croutons Vegetable Cream with Croutons 1-6T-11T-12 Arroz INTEGRAL con Verduras Whole Grain Rice with Vegetables Ensalada Variada con Garbanzos Cocidos Mixed Salad with Chickpeas 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T	24 Patatas Estofadas con Verduras Stewed Potatoes with Vegetables Ensalada de Lentejas Vegetal Veggie Lentils Salad 1T-12 Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T	25 Crema de Calabacín Zucchini Cream Alubias Blancas Estofadas con Zanahoria Stewed White Beans Ensalada Variada Mixed Salad 12 Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11	26 Menestra de Verduras Sauteéd Vegetables with Garlic Paella de Verduritas de la Huerta Rice with Vegetables Ensalada Variada Mixed Salad 12 Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T	27 Sopa de Estrellitas Vegetal Vegetables Soup With Stars Noodles 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Chickpeas with Vegetables Repollo con Ajo Rehogado Cabagge Yogur de Soja y Pan Integral Soy Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6-8T-10T-11
30 Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables 1T Panini Casero de Pisto Homemade Vegetable Panini 1-6T-10T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana Apple				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)
TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA APP "MEDITERRÁNEA EDUCACIÓN". PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ