Menú SIN CARNE

Colegio Hnos. García Noblejas

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas y calabacín Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y atún Yogur natural y pan
09 Judías verdes rehogadas Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Cous cous Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con tomate casero y albahaca Hamburguesa vegetal con salsa barbacoa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada murciana Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	17 Arroz a banda (marisco) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Ensalada de alubias blancas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Abadejo a la romana frito Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas y calabacín Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas Palometa al horno con pisto salteado Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan	24 Alubias salteadas con cebolla y brócoli Huevos duros con pisto manchego Fruta fresca y pan integral	25 Crema de calabaza y zanahoria Taco de verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	26 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Hamburguesa de tofu horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz integral con salsa de tomate casera Dorado al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	31	01	02	03 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y*

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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 cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1								9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas y calabaci														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4										14
			Guarnición	Lechuga y atún				4										14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes rehogadas														
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,				4										
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cala														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con tomate casero y albahaca														
			Segundo	Hamburguesa vegetal con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimen				4										
			Guarnición	Ensalada murciana			3	4										14
		Viernes	Primero	Zuccaroni - macarrones ecológicos con crer	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Ensalada de alubias blancas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (juc														
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz				4										14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1								9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas y calabaci														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Palometa al horno con pisto salteado				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y brócoli														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Taco de verduras	1								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de tofu horno/plancha	1	2	3					8	9	10		12	13	14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Dorado al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla y pimentón														
			Segundo	Caballa a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1								9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas y calabaci														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz				4										14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.