NOVIEMBRE 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6 de Noviembre	Crema de calabacín Pollo o bocaditos veganos al curry con arroz jazmín Bol de melón	Estofado de garbanzos Dorada al horno o tofu salteado con verduras y pico de gallo Yogurt natural con fresas	**(Estados Unidos)** Ensalada "Coleslaw" Hamburguesa de ternera o vegana con queso y cebolla crujiente con patatas gajo Banana con cacao	Ensalada césar o vegetariana Pasta integral con verduras y dados de salmón o boloñesa vegana Bol de piña	Wok de verduras con arroz Pato crujiente o heura con salsa teriyaki Macedonia de frutas
Opción alternativa:	*Salteado de judías verdes*	*Chips de boniato asado*	*Guisantes salteados con verduras*	*Crema de calabaza*	*Ensalada de lentejas y granada*
Del 9 al 13 de Noviembre	Brócoli y coliflor gratinados Muslo de pollo al horno o tofu con verduras variadas y quinoa Minestrone de frutas	Cous-cous con verduras y garbanzos Albóndigas de ternera/vegetarianas en salsa de tomate con verduras Yogurt natural con mango	**(Francia)** Patatas al graten Lubina en salsa bearnesa o tofu Fresas con nata	Crema de verduras de temporada Pavo asado o bocaditos veganos con salsa "Gravy" y judías al vapor Bol de piña	Edamame Sushi de pescado y vegetariano o Poke Bol de melón
Opción alternativa:	*Hummus con crudités*	*Dip de queso crema y pimientos*	*Ratatouille de verduras*	*Calabaza y patata asada*	*Sopa miso con tofu y wakame*
Del 16 al 20 de Noviembre	Estofado de lentejas con patatas Lomos de merluza con salsa criolla o taquitos de heura veganos con verduras ecológicas Bol de naranja con canela	Gnocchi con salsa de tomate y albahaca Ternera en salsa o albóndigas veganas con champiñones salteados Yogurt natural con fresas	**(Cuba)** Arroz a la cubana con huevo Pollo al horno o bocaditos veganos con adobo caribeño Bol de piña	Salteado de judías verdes con cebolla morada y pimientos Salmón a la plancha o tofu con salsa cítrica y patatas asadas Macedonia de frutas	Ensalada de garbanzos con aguacate y granada Curry de cerdo o vegano estilo thai con verduras al wok Mandarinas
Opción alternativa:	*Tomatitos asados con feta y albahaca*	*Crema de calabacín y puerro*	*Plátano macho asado*	*Crema de zanahoria*	*Rollitos primavera con salsa agridulce*
Del 23 al 27 de Noviembre	Lentejas con leche de coco y verduras Pollo asado o bocaditos mediterráneos veganos con chimichurri y salteado de verduras Bol de melón	Berenjenas a la parmesana Bacalao o tofu en salsa de tomate con verduras ecológicas Yogurt natural con mango	**(Holanda)** Crema de guisantes Croquetas de carne o vegetarianas con verduras asadas "Appleflap"	Pasta integral con salsa pesto o salsa de tomate Tiras de pollo o tofu salteadas con verduras Minestrone de frutas	Edamame Sushi de pescado y vegetariano o Poke Bol de melón y pera
Opción alternativa:	*Boniato asado*	*Arroz integral*	*Puré de patatas*	*Rodajas de tomate con mozzarella*	*Sopa miso con tofu y wakame*
30 de Noviembre	Garbanzos con espinacas y cúrcuma Milanesa de pollo o seitán con ensalada mixta Bol de piña				
	Crema de calabaza y zanahoria				

Todos los días habrá disponible un buffet libre de ensaladas y verduras Km0 del huerto. Los menús se servirán con pan (de centeno, espelta, integral, avena…)
Los alumnos/as dispondrán diariamente en el menú de opción vegetariana. Hay opción diaria de fruta para postre.

Sonia Torres Abascal
Dietista-Nutricionista
Nº de Colegiado: IB-0029

Nota: Estos menús no están adaptados a alergias alimentarias, intolerancias o enfermedad es específicas. Para ser completamente equilibrado es necesario que en casa se continúe con una alimentación sana y variada.