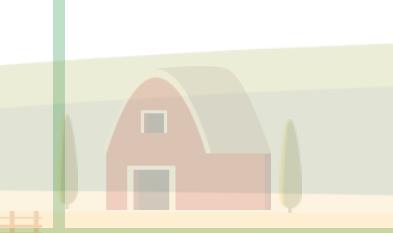


Menú Basal

Ferroviario
Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 484,82 prot (g): 27,615 lip (g): 11,869 hc (g): 62,835	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 640,003 prot (g): 23,456 lip (g): 19,368 hc (g): 85,228	Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 649,074 prot (g): 36,083 lip (g): 23,036 hc (g): 69,507	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana(caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 468,786 prot (g): 9,769 lip (g): 7,386 hc (g): 87,299	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo Yogur/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 704,301 prot (g): 29,536 lip (g): 18,724 hc (g): 99,954	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,498 prot (g): 31,601 lip (g): 25,206 hc (g): 69,781	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 580,484 prot (g): 22,238 lip (g): 16,733 hc (g): 87,065	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 642,431 prot (g): 32,394 lip (g): 21,166 hc (g): 74,954	14 No lectivo
17 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 658,039 prot (g): 37,305 lip (g): 18,757 hc (g): 79,164	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 545,819 prot (g): 23,934 lip (g): 11,367 hc (g): 84,158	19 Crema de verdura(acegas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 562,925 prot (g): 16,073 lip (g): 17,948 hc (g): 79,247	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 619,898 prot (g): 23,946 lip (g): 18,303 hc (g): 85,573	21 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo Yogur/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 807,8 prot (g): 32,55 lip (g): 33,049 hc (g): 91,228	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 649,713 prot (g): 29,181 lip (g): 19,083 hc (g): 85,263	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 697,135 prot (g): 27,265 lip (g): 30,052 hc (g): 73,424	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 589,74 prot (g): 26,87 lip (g): 14,909 hc (g): 83,371	28 Alubias con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 400,033 prot (g): 21,741 lip (g): 15,95 hc (g): 45,979
01 	02 	03 	04 	05 

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin PLV

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) -	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco	11 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo)	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz	14 No lectivo
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	19 Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz	21 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada y pan	Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

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.

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos

Menú Sin frutos secos

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	No lectivo
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

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.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos

Menú Sin huevo

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) -	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz	Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Filete de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz	14 No lectivo
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria Lechuga y zanahoria	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha	19 Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Pechuga de pollo al horno Lechuga y tomate	20 Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz	21 Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

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.

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



SEGUNDOS PLATOS



Menú Sin kiwi, fresa

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) -	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz	14 No lectivo
Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	
17 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria Lechuga y zanahoria	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha	19 Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz	21 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Fruta fresca de temporada permitida y pan	Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan
01	02	03	04	05

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.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

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

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos

Menú Sin berenjena

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	No lectivo
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

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.

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos

Menú Sin lactosa

Ferroviario

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, ajo,perejil,guisantes) -	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado	Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco	11 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo)	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz	14 No lectivo
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	19 Crema de verdura(aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz	21 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada y pan	Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

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.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

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

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos