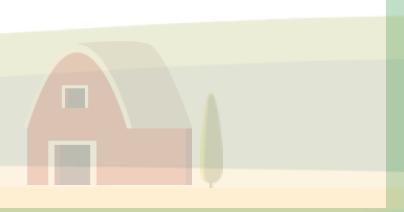


# Menú Basal

Colegio Calasanz

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria  Revuelto de huevo y pavo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 492,687 prot (g): 29,786 lip (g): 20,478 hc (g): 44,018	Coditos gratinados con queso  Merluza en salsa verde con guisantes  Yogur y pan  Kcal: 573,902 prot (g): 30,518 lip (g): 14,938 hc (g): 76,866	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 560,691 prot (g): 24,212 lip (g): 19,609 hc (g): 66,888	Crema de verduras y hortalizas  Hamburguesa mixta a la española  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 649,706 prot (g): 21,192 lip (g): 36,6 hc (g): 55,46
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega  Magro de cerdo en salsa de manzana  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 499,076 prot (g): 27,311 lip (g): 16,483 hc (g): 57,426	Tallarines a la carbonara  Salmón al horno con eneldo  Calabacín salteado  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 595,297 prot (g): 29,049 lip (g): 25,934 hc (g): 59,923	Crema de boniato, calabaza y puerro  Contramuslo de pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan  Kcal: 564,48 prot (g): 28,835 lip (g): 22,038 hc (g): 60,48	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de  Filete de merluza a la romana  Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 755,552 prot (g): 26,544 lip (g): 45,532 hc (g): 58,583	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa de jamón york  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 435,607 prot (g): 24,159 lip (g): 13,789 hc (g): 50,171
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria  Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 479,94 prot (g): 32,692 lip (g): 19,778 hc (g): 39,876	Paella mixta de marisco y magro  Abadejo en adobo de limón frito  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 530,716 prot (g): 26,455 lip (g): 15,981 hc (g): 69,248	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  Yogur y pan  Kcal: 683,901 prot (g): 30,046 lip (g): 23,332 hc (g): 83,381	Verduras al wok  Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 392,315 prot (g): 11,003 lip (g): 18,396 hc (g): 41,503	Guiso de alubias blancas con verduras  Jurel en salsa de puerros  Patatas al ajo cabañil  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 623,683 prot (g): 31,239 lip (g): 24,476 hc (g): 62,284
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas  Empanadillas de atún  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 558,787 prot (g): 16,484 lip (g): 22,778 hc (g): 69,123	Guiso de lentejas con calabaza  Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 395,492 prot (g): 24,842 lip (g): 11,248 hc (g): 45,458	Sopa de estrellas con caldo casero  Magro de cerdo en salsa con verduras  Yogur y pan  Kcal: 515,182 prot (g): 30,954 lip (g): 15,171 hc (g): 61,893	Espaguetis con salsa de tomate casera  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 625,24 prot (g): 29,891 lip (g): 29,093 hc (g): 59,291	Judías verdes salteadas con patata  Caldereta de pollo  Zanahoria baby al vapor  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 559,045 prot (g): 35,411 lip (g): 22,704 hc (g): 48,369
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 gluten

Colegio Calasanz

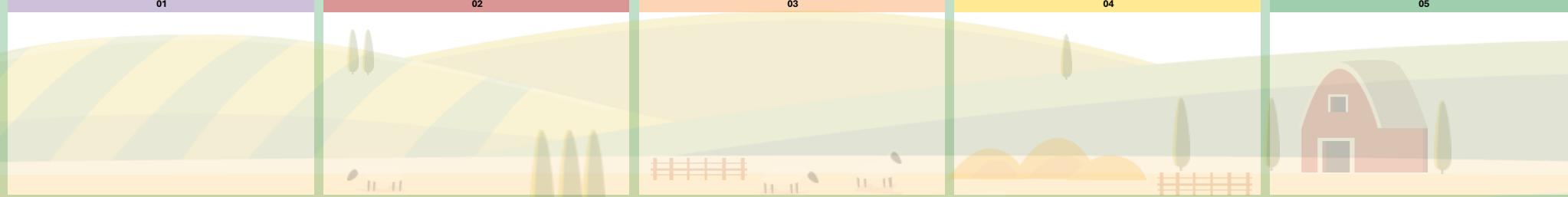
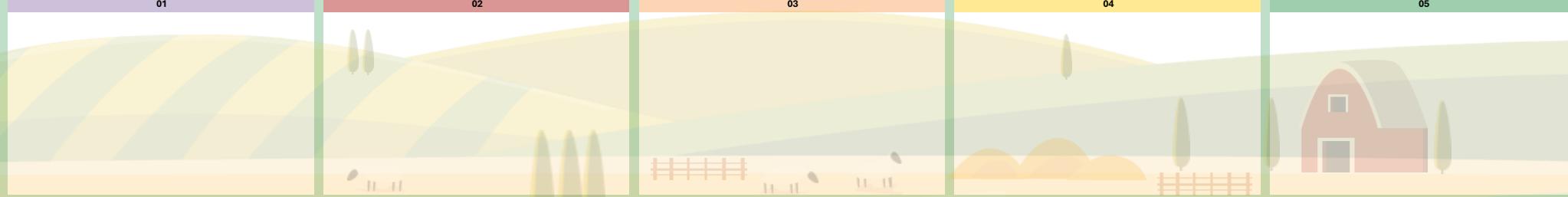
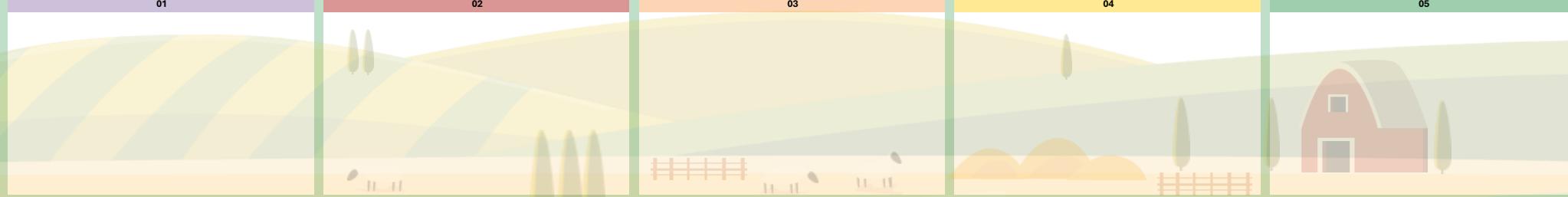
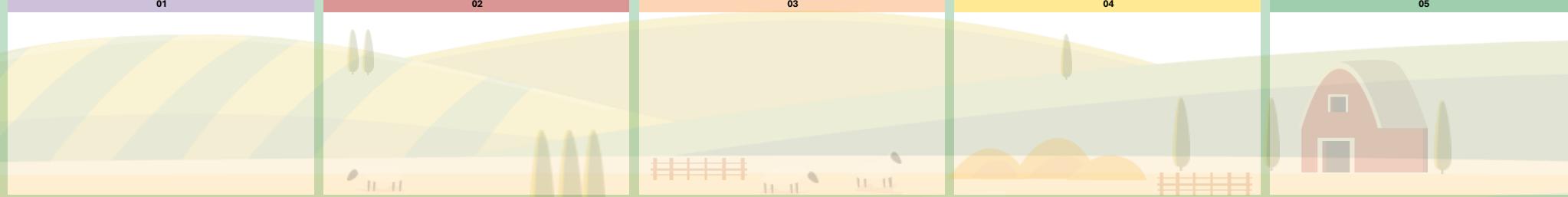
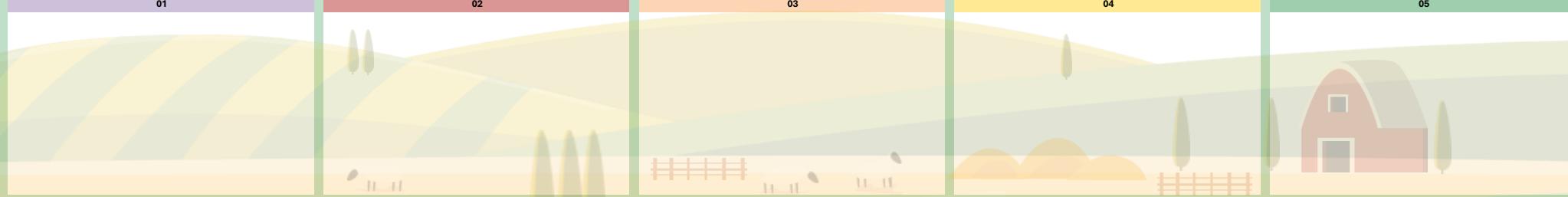
Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con zanahoria  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera  Merluza en salsa verde con guisantes  -  y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas  Filete de ternera a la plancha  Patatas fritas  y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega  Magro de cerdo en salsa de manzana  Arroz blanco y pan sin gluten	Espirales sin gluten con champiñones  Salmón al horno con eneldo  Calabacín salteado y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro  Contramuslo de pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan sin gluten	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de lechuga y aceitunas y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria  Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan sin gluten	Verduras al wok  Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras  Jurel en salsa de puerros  Patatas al ajo cabañil y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza  Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Magro de cerdo en salsa con verduras - y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata  Caldereta de pollo  Zanahoria baby al vapor y pan sin gluten
01	02	03	04	05

# Menú Sin lactosa

Colegio Calasanz

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
NO LECTIVO  10  Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan  11  Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan  12  Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan  13  Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas y pan  14  Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan
17  Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan  18  - y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan  19  - y pan	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano y pan  20  - y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan  21  - y pan
24  Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan  25  - y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Yogur de soja y pan  26  - y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan  27  - y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan  28  - y pan
01  	02  	03  	04  	05  

## Menú Sin huevo

Colegio Calasanz

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
NO LECTIVO  10  Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas y pan
17  Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan	18  Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	19  Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan	20  Verduras al wok Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano y pan	21  Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan
24  Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	25  Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan	26  Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - y pan	27  Espaguetis con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan	28  Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan
01  	02  	03  	04  	05  

## Menú Sin PLV

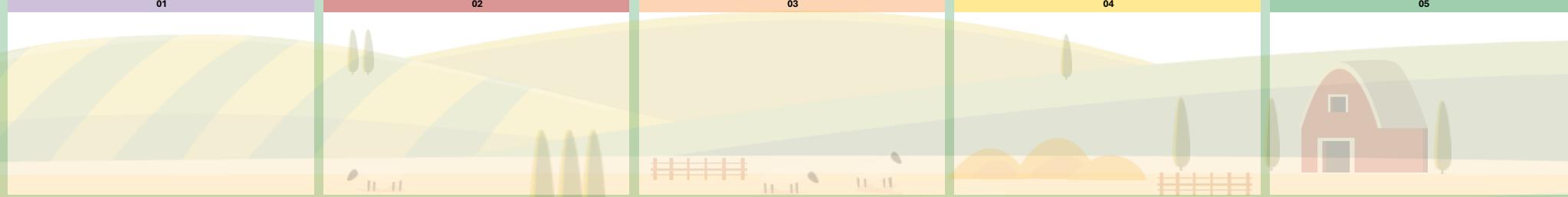
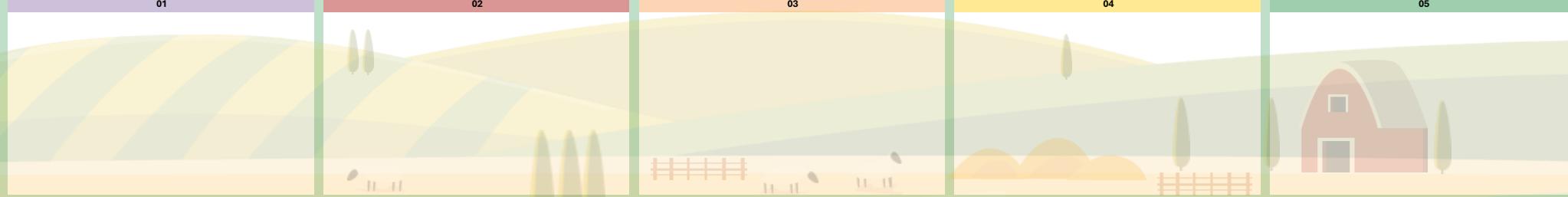
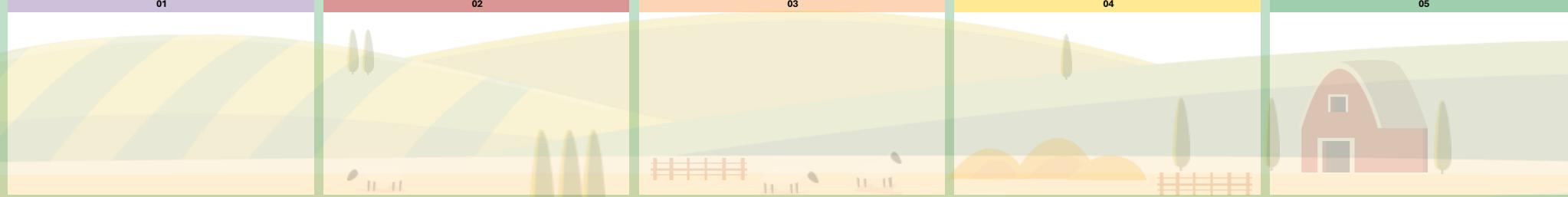
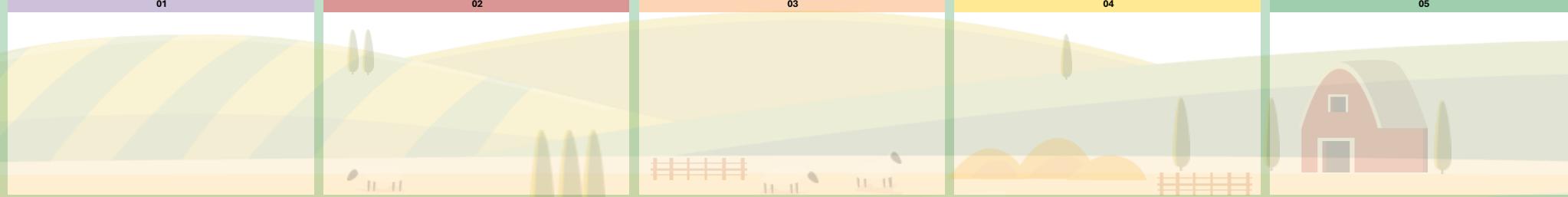
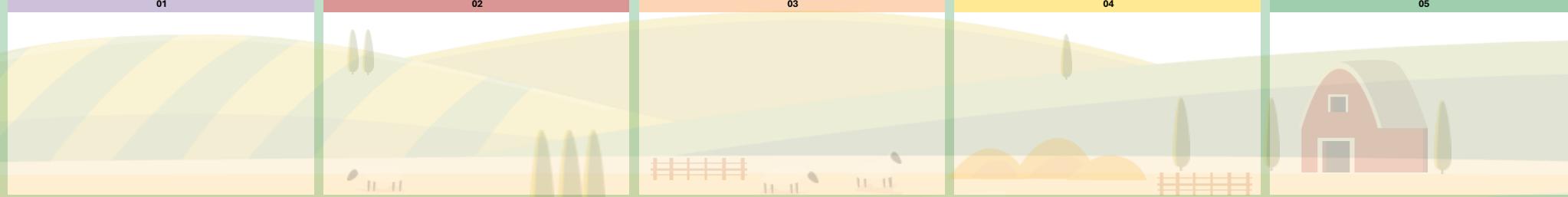
Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - y pan	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas y pan
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco y pan	Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan	Sopa casera de ave con fideos Magro de cerdo en salsa con verduras - Yogur de soja y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan
01	02	03	04	05

## Menú Sin frutos secos

Colegio Calasanz

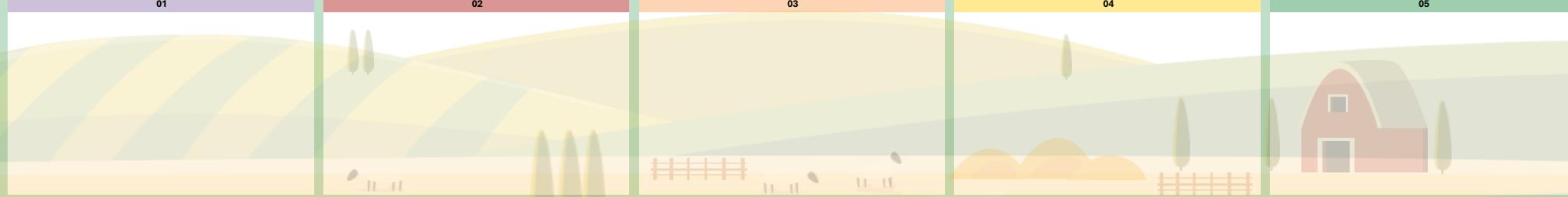
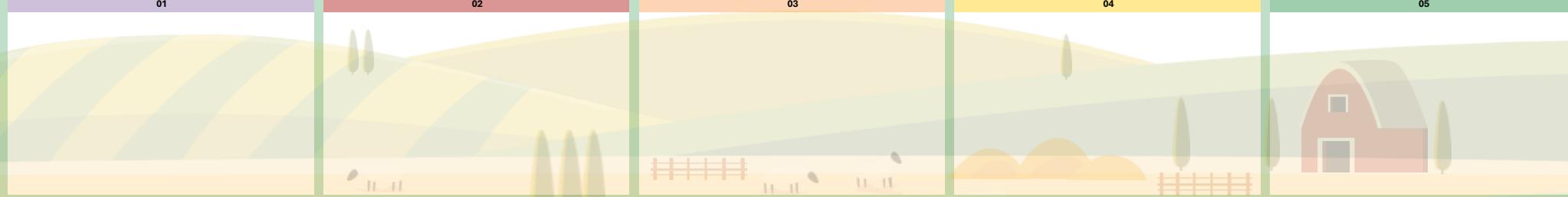
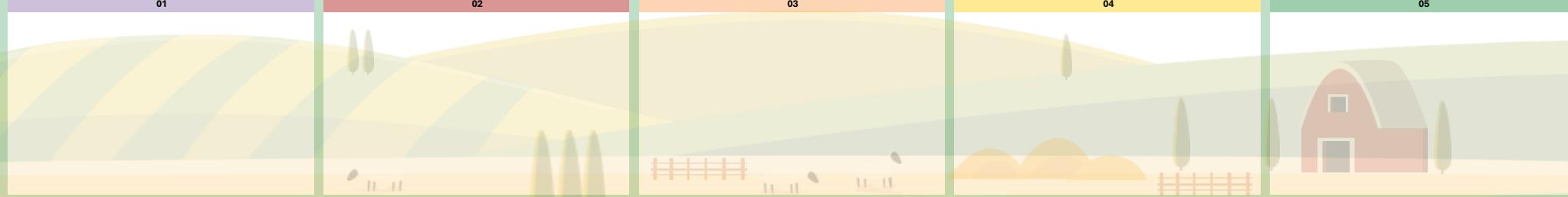
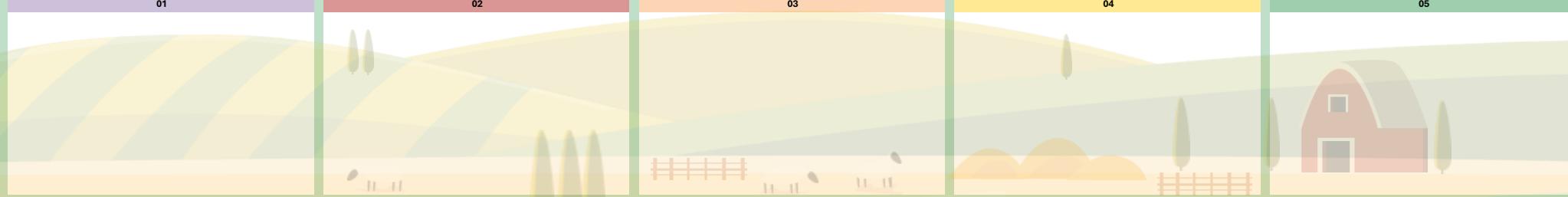
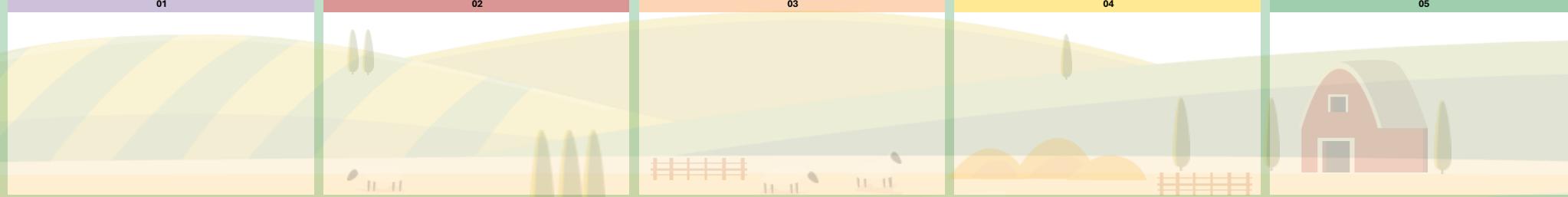
Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
NO LECTIVO	Guiso de lentejas con zanahoria  Revuelto de huevo y pavo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  y pan	Coditos gratinados con queso  Merluza en salsa verde con guisantes  -  y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  y pan	Crema de verduras y hortalizas  Hamburguesa mixta a la española  Patatas fritas  y pan
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega  Magro de cerdo en salsa de manzana  Arroz blanco  y pan	Tallarines a la carbonara  Salmón al horno con eneldo  Calabacín salteado  y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro  Contramuslo de pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  y pan	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de  Filete de merluza a la romana  Ensalada de lechuga y aceitunas  y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa de jamón york  Ensalada de lechuga y maíz dulce  y pan
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria  Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones  -  y pan	Paella mixta de marisco y magro  Abadejo en adobo de limón frito  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  y pan	Verduras al wok  Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano  y pan	Guiso de alubias blancas con verduras  Jurel en salsa de puerros  Patatas al ajo cabañil  y pan
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas  Empanadillas de atún  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  y pan	Guiso de lentejas con calabaza  Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Ensalada de lechuga y maíz dulce  y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Magro de cerdo en salsa con verduras  -  y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y brotes de soja  y pan	Judías verdes salteadas con patata  Caldereta de pollo  Zanahoria baby al vapor  y pan
01	02	03	04	05
				

# Menú Sin pescado y marisco

Colegio Calasanz

Noviembre 2025

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
NO LECTIVO	Guiso de lentejas con zanahoria  Revuelto de huevo y pavo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  y pan	Coditos gratinados con queso  Filete de cerdo a la plancha  Guisantes salteados  y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  y pan	Crema de verduras y hortalizas  Hamburguesa mixta a la española  Patatas fritas  y pan
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega  Magro de cerdo en salsa de manzana  Arroz blanco  y pan	Tallarines a la carbonara  Revuelto de huevo  Calabacín salteado  y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro  Contramuslo de pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  y pan	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, calabaza y cebollino con aliño de  Filete de ternera a la plancha  Ensalada de lechuga y aceitunas  y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa de jamón york  Ensalada de lechuga y maíz dulce  y pan
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria  Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones  -  y pan	Arroz con pollo y verduras  Pavo al horno con tomate y cebolla  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  y pan	Verduras al wok  Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano  y pan	Guiso de alubias blancas con verduras  Revuelto de huevo y queso fundido  Patatas al ajo cabañil  y pan
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  y pan	Guiso de lentejas con calabaza  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y maíz dulce  y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Magro de cerdo en salsa con verduras  -  y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y brotes de soja  y pan	Judías verdes salteadas con patata  Caldereta de pollo  Zanahoria baby al vapor  y pan
01	02	03	04	05
				

## Menú Sin cerdo

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes -	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas y pan
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega Pechuga de pavo con salsa de manzana Arroz blanco y pan	Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan	Sopa casera de ave con fideos Abadejo a la roteña -	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan
01	02	03	04	05