

# Menú Basal

Colegio Los Álamos

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 y pan Kcal: 538,9 prot (g): 30,391 lip (g): 20,516 hc (g): 53,938	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 de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur y pan Kcal: 704,19 prot (g): 22,104 lip (g): 37,581 hc (g): 73,463
10	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan Kcal: 643,805 prot (g): 21,424 lip (g): 27,35 hc (g): 75,355	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	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 533,748 prot (g): 27,196 lip (g): 20,653 hc (g): 55,472	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 655,445 prot (g): 28,076 lip (g): 23,38 hc (g): 82,167
17	Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan Kcal: 693,259 prot (g): 25,323 lip (g): 32,526 hc (g): 72,146	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 566,943 prot (g): 18,612 lip (g): 18,866 hc (g): 71,394	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 637,601 prot (g): 28,536 lip (g): 19,456 hc (g): 85,989	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan Yogur y pan Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4
24	Arroz tres delicias Empanadillas de atún Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 741,012 prot (g): 23,109 lip (g): 22,892 hc (g): 108,501	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado Fruta fresca y pan Kcal: 551,535 prot (g): 17,892 lip (g): 16,987 hc (g): 78,137	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan Kcal: 533,492 prot (g): 31,322 lip (g): 15,328 hc (g): 64,178	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca y pan Kcal: 694,026 prot (g): 31,383 lip (g): 29,332 hc (g): 72,895
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 Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	05 Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	06 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan sin gluten
10 Festivo	11 Espirales sin gluten con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
17 Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten	19 Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	20 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan sin gluten
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	25 Sopa de ave con fideos sin gluten Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	26 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	27 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
01	02	03	04	05

**Menú Sin lactosa**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca 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	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05

**Menú Sin verduras de hoja ancha, brócoli, coliflor, repollo, guisantes y maíz**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Patata panadera al horno Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera -	07 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Tomate asado Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Calabaza salteada con puerro Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones -	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera -	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz con verduras Empanadillas de atún Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado -	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Tomate provenzal Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Calabacín asado Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

**Menú Puré de brócoli, judías verdes, coliflor, acelgas y lombarda**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones sin soja aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Crema de judías verdes Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

**Menú Sin frutos secos**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

**Menú Sin pescado**
**Colegio Los Álamos**

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Filete de cerdo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Filete de ternera a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones -	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado -	26 Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Lentejas con verduritas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	14 Macarrones con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	19 Pisto de verduras hortelano Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo horneados con romero Tomate asado Yogur natural y pan
24 Espirales con calabacín Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Brócoli salteado con patatas Caldereta de pollo Calabacín salteado Yogur natural y pan
01	02	03	04	05

**Menú Sin marisco**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

Menú Sin cerdo

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca 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 Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
		Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
Festivo	Espirales con champiñones Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan

**Menú Hipocalórica**

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur desnatado sabor y pan	06 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines napolitana Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	20 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur desnatado sabor y pan
01	02	03	04	05

Menú No sopas, dar purés

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Crema de calabacín Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Lentejas con arroz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	20 Crema de calabacín Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	25 Crema de zanahoria Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

**Menú Sin PLV**
**Colegio Los Álamos**

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	06 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca 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	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	20 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa casera de ave con fideos Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05

Menú Sin gluten, lactosa

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes -	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten
	Espirales sin gluten con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten
	Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan sin gluten
Festivo	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan sin gluten
	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten
	01	02	03	04

## Menú Sin champiñón, pez espada, salmón

Colegio Los Álamos

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 Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes -	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
	Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas -	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
Festivo	Fruta fresca y pan	Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
	Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado -	Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
	01	02	03	04
	05			

Menú Sin alubias

Colegio Los Álamos

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Brócoli salteado con patatas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05