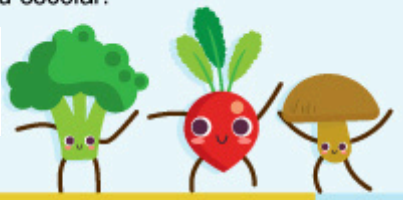
Colegio las rosas

NOVIEMBRE 2026

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN GLUTEN

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajitos tiernos TORTILLA DE PATATA con brotes verdes Manzana, pan sin gluten	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con salsa de tomate casera MERLUZA AL HORNO con ensalada de lechuga Pera, pan sin gluten	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO con quinoa rehogado Plátano, pan sin gluten	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten y garbanzos) COCIDO COMPLETO (ternera, pollo, patata y zanahoria) Yogur natural/sabores, pan sin gluten
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
FESTIVO	LENTEJAS GUISADAS con chorizo y arroz integral TORTILLA DE CALABACÍN con brotes verdes Pera, pan sin gluten	CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS MAGRO DE CERDO GUISADO con tomate casero Plátano, pan sin gluten	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras FILETE DE ABADEJO AL LIMÓN con ensalada de maíz y zanahoria Yogur natural/sabores, pan sin gluten	MACARRONES SIN GLUTEN VEGANESA con soja texturizada FILETE DE POLLO BRASEADO con ensalada de la huerta Manzana, pan sin gluten
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajitos tiernos LOMO FRESCO A LAS FINAS HIERBAS con ensalada mixta Manzana, pan sin gluten	PAELLA DE POLLO CON VERDURAS con arroz ecológico MERLUZA EN SALSA VERDE con brotes verdes Plátano, pan sin gluten	TALLARINES SIN GLUTEN THAI con verduras rehogadas y soja TORTILLA FRANCESA CON QUESO y ensalada de brotes verdes Pera, pan sin gluten	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten y garbanzos) COCIDO COMPLETO (ternera, pollo, patata y zanahoria) Mandarina, pan sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA ecológica SALMÓN AL HORNO con quinoa rehogada Yogur natural/sabores, pan sin gluten
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
BRÓCOLI REHOGADO con pavo picado FILETE DE BACALO con pisto Pera, pan sin gluten	LENTEJAS ESTOFADAS con verduras TORTILLA ESPAÑOLA con brotes verdes Manzana, pan sin gluten	GUISO DE PATATA CON COSTILLAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA con ensalada de lechuga Plátano, pan sin gluten	THANKSGIVING MENÚ GUISANTES REHOGADOS con ajitos tiernos RAGOUT DE PAVO con puré de patata Mandarina, pan sin gluten	ARROZ TRES DELICIAS con arroz ecológico ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO con salsa de verduras Yogur natural/sabores, pan sin gluten
LUNES 30				
FIDEUÁ SIN GLUTEN CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON PAVO y ensalada de la huerta Manzana, pan sin gluten				

*Menú calibrado por **UBILAP Seguridad Alimentaria** para el grupo de edades de 7 a 9 años para la comida del mediodía.
*Menú certificado por **Dña. Carla G. Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada **Nº MAD00833**.
*Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.
*El orden de las frutas ofrecidas en el menú pueden verse alterado atendiendo a su grado de maduración.*Los días de postre lácteo ofrecemos como opción yogur natural.

RESTAURACIÓN GRUPO SANTA CRUZ