MENÚ NOVIEMBRE 2026 COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO (Vegano)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Pasta integral con salsa de tomate 1-3t **Lentejas estofadas con calabacín 1t** **Fruta natural y pan integral 1** *Whole-wheat pasta with tomato sauce* *Stewed lentils with zucchini* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *738 Kcal/ 28.5 Gr/ 37.2 Prot/ 77.4 HC*	**Crema de calabaza, zanahoria y puerro con picatostes 1** **Tortilla vegana con patatas** **Fruta natural y pan 1** *Pumpkin, carrot, and leek soup with croutons* *Vegan omelette with potatoes* *Fresh fruit and bread* *585 Kcal/ 25 Gr/ 21.3 Prot/ 64.1 HC*	**Hervido de verduras con patata** **Alubias ecológicas estofadas con verduras** **Fruta natural y pan 1** *Boiled vegetables with potato* *Organic beans stewed with vegetables* *Fresh fruit and bread* *616 Kcal/ 28.5 Gr/ 23.2 Prot/ 52.4 HC*	**Paella de verduras** **Tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable paella* *Tofu in sauce with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *652 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 87.4 HC*	**Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Complemento de cocido con garbanzos, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth with noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23-9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Arroz con verduras **Tortilla de patatas vegana con ensalada** **Fruta natural y pan integral 1** *Rice with vegetables* *Vegan potato omelette with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *758 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 93.4 HC*	**Patatas guisadas con verduras** **Lentejas estofadas con verduras y arroz 1t** **Fruta natural y pan 1** *Potato stew with vegetables* *Lentil stew with vegetables and rice* *Fresh fruit and bread* *643 Kcal/ 24 Gr/ 32 Prot/ 66.4 HC*	**Puré de judías verdes rehogadas con patata y zanahoria** **Tofu en salsa de verduras con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Purée of sautéed green beans with potato and carrot* *Oven-baked tofu in vegetable sauce with zucchini* *Fresh fruit and bread* *606 Kcal/ 33.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC*	**Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Complemento de sopa con garbanzos, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable broth with noodles* *Soup accompaniments: chickpeas, potato, carrot, and cabbage* *684 Kcal/ 31.5 Gr/ 24.2 Prot/ 69.4 HC*	**Pasta integral con salsa de tomate 1-3t** **Tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat pasta with tomato sauce* *Tofu in sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *817 Kcal/ 40.4 Gr/ 32.1 Prot/ 72.6 HC*
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Patatas guisadas con verduras **Tofu salteado con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan integral 1** *Sailor-style fish and potato stew* *Sauteed tofu with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *661 Kcal/ 24.7 Gr/ 29.6 Prot/ 72.9 HC*	**Arroz integral con salsa de tomate** **Tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Brown rice with tomato sauce* *Tofu in sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *685 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 85.4 HC*	**Quinoa salteada con verduras** **Alubias estofadas con patata y verduras** **Fruta natural y pan 1** *Sauteed quinoa with vegetables* *Stewed beans with potato and vegetables* *Fresh fruit and bread* *660 Kcal/ 32.1 Gr/ 26.2 Prot/ 53.8 HC*	**Crema de verduras variadas con picatostes 1-10** **Tortilla vegana con patatas al horno** **Fruta natural y pan integral 1** *Mixed vegetable cream soup with croutons* *Vegan omelette with oven-roasted potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *590 Kcal/ 21.9 Gr/ 25.1 Prot/ 66.8 HC*	**Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Complemento de cocido con garbanzos, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth with noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23-9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Menestra de verduras **Lentejas estofadas con patata y verduras 1t** **Fruta natural y pan integral 1** *Stew vegetables* *Lentil stew with potatoes and vegetables* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *695 Kcal/ 32.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC*	**Patatas estofadas con tomate y pimiento** **Tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Stewed potatoes with tomato and bell pepper* *Tofu in sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *630 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.2 Prot/ 70.4 HC*	**Cous cous con verduras 1-8t-11t** **Garbanzos ecológicos estofados con verduras** **Fruta natural y pan 1** *Cous cous with vegetables* *Organic chickpea stew with vegetables* *Fresh fruit and bread* *651 Kcal/ 20.5 Gr/ 33.2 Prot/ 76.4 HC*	**Arroz caldoso de verduras** **Alubias estofadas con calabacín** **Fruta natural y pan integral 1** *Brothy vegetable rice* *Stewed beans with zucchini* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *704 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 80.4 HC*	**Crema romanescu y patata con picatostes 1** **Tofu en salsa de tomate con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Romanesco and potato cream soup with croutons* *Tofu in tomato sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *697 Kcal/ 35 Gr/ 23.5 Prot/ 69.2 HC*
30				
Tallarines integrales con salsa de tomate 1-3t **Tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan integral 1** *Whole wheat noodles with tomato sauce* *Tofu in sauce with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *747 Kcal/ 21.5 Gr/ 30.2 Prot/ 100.4 HC*		Giorgia S.G – Dpto. Nutrición		

Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.