THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (NEST)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 628 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 6 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **LOMO DE CERDO AL HORNO** *BAKED PORK LOIN* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 541 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 3 **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **FILETE DE MERLUZA AL HORNO** *BAKED HAKE FILLET* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** 492 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 7 **CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS** *CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES* **RAGOUT DE POLLO** *CHICKEN RAGOUT* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**13** 680 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 26 G.: 13 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA** *LEGUME CHILI FAJITAS* **YOGUR** *YOGHURT*
16 600 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13 **CREMA DE BRÓCOLI** *CREAM OF BROCCOLI* **ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA** *GRANDMA'S MEATBALLS* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 683 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 10 **BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA** *ROASTED BONIATO IN PURÉE WITH BASIL OIL* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** 578 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **ABADEJO AL HORNO** *BAKED FISH* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 838 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 7 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA** *GRILLED TURKEY BURGUER* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **YOGUR** *YOGHURT*
23 649 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 11 **CREMA DE GUISANTES** *PEA SOUP* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** 704 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL** *ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 658 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 35 G.: 11 **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **FILETE DE BACALAO AL HORNO** *BAKED COD FILLET* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR** *YOGHURT*	**26** 697 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 11 **LENTEJAS CON ARROZ** *LENTILS WITH RICE* **ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA** *PORK STEW WITH CINNAMON AROMA* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 450 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 8 **GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS** *CHICKPEAS WITH CURRY RICE AND VEGETABLES* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **YOGUR** *YOGHURT*
30 559 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 5 **CREMA DE VERDURAS** *VEGETABLE CREAM* **CALAMARES A LA ANDALUZA** *FRIED SQUID RINGS* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …..

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (NEST) - Dieta: SIN HUEVO (SI DURO Y HORNEADO), PLV, JVERDE, BROCOLI, ACELGA, ATÚN NI MANZANA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 CREMA DE PUERRO Y PATATA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 CREMA DE GUISANTES POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA	25 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS CON ARROZ ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 GUISANTES CON ZANAHORIA CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (NEST) - Dieta: SIN HUEVO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA YOGUR
16 CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
23 CREMA DE GUISANTES POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 LENTEJAS CON ARROZ ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: