THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 826 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **BRÓCOLI REHOGADO** *BROCCOLI WITH OLIVE OIL* **CINTA DE LOMO AL AJILLO** *GARLIC PORK LOIN SLICES* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 727 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 22 G.: 3 **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **MENESTRA DE VERDURAS** *MIXED VEGETABLES* **MERLUZA REBOZADA** *BREADED HAKE FISH* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** 647 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 8 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **ESPINACAS A LA CREMA** *SPINACH WITH CREAM* **RAGOUT DE POLLO** *CHICKEN RAGOUT* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**13** 798 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 12 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **COLIFLOR CON JAMÓN** *CAULIFLOWER WITH HAM* **FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA** *LEGUME CHILI FAJITAS* **YOGUR** *YOGHURT*
16 887 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 10 **BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN** *CAJUN STYLE BROCCOLI* **ARROZ SALTEADO CON CALABAZA** *SAUTÉED RICE WITH PUMPKIN* **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** 962 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 28 G.: 6 **BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA** *ROASTED BONIATO IN PURÉE WITH BASIL OIL* **PASTA CON CALABACIN Y RICOTTA** *PASTA WITH ZUCCHINI AND RICOTTA* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** 849 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 42 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **COLIFLOR A LA NAVARRA** *NAVARRA STYLE CAULIFLOWER* **FILETE DE ABADEJO REBOZADO** *BATTERED HADDOCK FILLET* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 966 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 8 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **GUISANTES CON PATATAS** *PEAS WITH POTATOES* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **YOGUR**
23 1.080 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 10 **TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA** *TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS* **ARROZ A LA NORMA CON SALCHICHA FRESCA** *STANDARD RICE WITH FRESH SAUSAGE* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** 880 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO** *RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)* **COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL** *ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 884 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 13 **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **PASTEL DE HUEVO Y PUERRO** *EGG AND LEEK CAKE* **BACALAO A BRAS** *BRAS STYLE COD* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR**	**26** 947 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 10 **KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS** *KHICHDI RICE WITH LENTILS* **GUISANTES CON JAMÓN** *PEAS WITH HAM* **ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA** *PORK STEW WITH CINNAMON AROMA* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 1.002 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 11 **GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS** *CHICKPEAS WITH CURRY RICE AND VEGETABLES* **ENSALADA ALEMANA** *GERMAN SALAD* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **YOGUR** *YOGHURT*
30 804 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 7 **ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)** *RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)* **MENESTRA DE VERDURAS** *MIXED VEGETABLES* **CALAMARES A LA ANDALUZA** *FRIED SQUID RINGS* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA**				

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 .....

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.



COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas
Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

FRUTAS

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo
Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

www.scolarest.es

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2				
	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN POLLO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN SAL

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI CON PATATA POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. NO AÑADIR SAL A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN TOMATE CRUDO, MANZANA, ZANAHORIA CRUDA NI AGUACATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: VEGANA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) LENTEJAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) . FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y ARROZ LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) GARBANZOS CON VERDURAS LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON TOMATE PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** VEGETARIANA (SI POLLO Y PESCADO)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** VEGETARIANO (SI POLLO Y PESCADO), SIN MARISCO NI MELOCOTON (NO DERIVADOS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** DIABÉTICO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR DESNATADO
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR DESNATADO
30 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: LTP, SIN GLUTEN, FRUTOS SECOS NI AJO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO YOGUR	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL VAPOR POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES YOGUR	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	19 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO YOGUR	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATA ASADA YOGUR	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR	25 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A BRAS PATATAS DADO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO YOGUR				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. NO AÑADIR AJO A NINGUNA ELABORACIÓN

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) LENTEJAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) . FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y ARROZ LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON TOMATE PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alergeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: OVOLACTOVEGETARIANO SIN MELOCOTON (NO DERIVADOS Y FRUTA PELADA)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) LENTEJAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** PATATAS EN SALSA VERDE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y ARROZ LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON TOMATE PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN BERENJENA NI ALGAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN CACAHUETES (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN CALABAZA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN CARNE,SESAMO,TOMATE CRUDO,S.GIRASOL,FS,BERENJENA,ESPINACA NI MELOCOTON

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) . FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN CARNE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) . FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS (ECOLÓGICO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN CERDO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alergeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN CLARA DE HUEVO CRUDA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN CRUSTACEOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN ESPINACAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN FRUTAS CON HUESO Y SOLO PELADAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI TRAZAS) NI MOSTAZAS (SI TRAZA)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS NI KIWI

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MELOCOTON

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MOSTAZA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, KIWI NI PIÑA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alergeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN GLUTEN NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN GLUTEN, PESCADO, FRESA, PLATANO, SANDIA NI FRUTOS SECOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN GLUTEN, SÉSAMO NI FS (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alergeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN HUEVO (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN HUEVO EN TORTILLA, REVUELTO NI FRITO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN HUEVO FRITO, TORTILLA LIQUIDA, PLV (SI TRAZA) NI SALSA DE TOMATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN HUEVO, PLV, LENTEJAS, GUISANTES, CACAHUETES, OSTRA NI SALSA DE TOMATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO 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) SALTEADA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN HUEVO,PESCADO NI LENTEJAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN KIWI NI PLATANO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN KIWI

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI SOJA), PESCADO, MARISCO, FS NI MELOCOTON

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**27** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI SOJA), SESAMO NI CACAHUETES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI SOJA)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN LEGUMBRES(SI SOJA),F.SECO,PESCADO NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**27** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN LEGUMBRES(SI SOJA,JV),CACAHUETE,SESÁMO NI PESCADO (SI ATÚN)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LEGUMBRES, CACAHUETE NI SESAMO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN LEGUMBRES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN LENTEJAS NI GUISANTES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN LENTEJAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN MARISCO NI FRUTOS SECOS (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN MARISCO, FRUTOS SECOS, VISCERAS NI CHOCOLATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN MARISCO, JUDIAS VERDES, KIWI NI FRUTOS SECOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN MELOCOTON NI ALBARICOQUE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN NUECES (SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN NUECES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO 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 INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN PERA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN PESCADO NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11 LENTEJAS A LA JARDINERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN 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 A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - Dieta: SIN PIEL DE FRUTAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN PIÑA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL (YEARS 7-13) - **Dieta:** SIN PLATANO, PIÑON NI TOMATE CHERRY

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**				
	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA REBOZADA PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . YOGUR
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 BONIATO ASADO EN PURE CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA FILETE DE ABADEJO REBOZADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	20 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON BACALAO A BRAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	26 KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	27 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR
30 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ANDALUZA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.