ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTON NI NECTARINA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ 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 CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ BLANCO TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**4** CREMA DE CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**6** CREMA DE PATATA NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
9 PATATAS GUISADAS SIN TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**10** ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PATATA NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**12** PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**13** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO . YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**18** CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
23 ESPINACAS CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**27** ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
30 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR				

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

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CERDO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CERDO, FRUTOS SECOS NI PIEL DE MELOCOTÓN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CARNE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA FRANCESA CON QUESO PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN AVENA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN AVENA,FRESA NI PIÑONES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE CHAMPIÑONES ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA FRANCESA CON QUESO PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 BRÓCOLI REHOGADO LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: MULTIALÉRGICA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** CREMA DE PATATA NATURAL TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
9 PATATAS GUISADAS SIN TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**10** ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PATATA NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 BRÓCOLI CON PATATAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN TOMATE NATURAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 GUISANTES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE PATATA NATURAL TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: NO UTILIZAR ZANAHORIA, PUERRO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO EN NINGÚN SOFRITO NI PREPARACIÓN. EVITAR AÑADIR AZÚCAR, MOSTAZA, PIMIENTA. NO UTILIZAR INGREDIENTES, NI PRODUCTOS QUE CONTENGAN GLUTEN, LACTOSA, NI SOJA.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN GARBANZOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** ASADO DE VERDURAS CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN PROTEINA DE LA VACA NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ 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 CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN PESCADO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA MAGRO DE CERDO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN MOSTAZA NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ 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 CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA MAGRO DE CERDO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ 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 CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, AGUACATE NI LANGOSTINOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO CRUDO NI LEGUMBRES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN POLLO EN SALSA LECHUGA YOGUR	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 ESPINACAS CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**27** ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS A LA BOLOÑESA . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: VEGANA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE CHAMPIÑONES ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL (SIN QUESO) . FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN . FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA . FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA VEGETAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL . FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TOFU A LA JARDINERA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TOFU A LA JARDINERA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 BRÓCOLI REHOGADO LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) LECHUGA Y MAÍZ 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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN SORBITOL

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ BLANCO TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**4** CREMA DE CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO . YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**6** CREMA DE PATATA NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
9 PATATAS GUISADAS SIN TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**10** ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PATATA NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**12** PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**13** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
16 BRÓCOLI CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO . YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**18** CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**19** CREMA DE CHAMPIÑONES PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
23 ESPINACAS CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**27** ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
30 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR				

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

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

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.