Menú Basal Secundaria

SAN JAIME APÓSTOL

Noviembre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso con orégano Brócoli salteado Postre variado / pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre variado / pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre variado / pan	Arroz con alubias y verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre variado / pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Postre variado / pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre variado / pan	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Postre variado / pan	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Postre variado / pan	**Hot poke de salmón** **Tosta de queso cremoso con orégano** **Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos** **Yogur natural con topping de frutas / pan**	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Postre variado / pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre variado / pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillete **Postre variado / pan de centeno**	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Postre variado / pan	Arroz de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre variado / pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre variado / pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa completa (pan, bacon y queso) Patatas dado Postre variado /	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Postre variado / pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Postre variado / pan	**anakorizo (arroz con tomate y bacon)** **Souvlaki (pollo taco con verduras)** **Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)** **Yogur griego con frutos rojos / pan**	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre variado / pan
31	01	02	03	04

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...		Per sopar pot ser...
Verdura	>	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	>	Verdura
Llegums	>	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...		Per sopar pot ser...
Ou	>	Carn o Peix
Peix	>	Ou o Carn
Llegums	>	Peix o Ou
Carn	>	Ou o Peix

Fruita o Lacti