COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



Comida / Lunch

NOVIEMBRE 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	**3** **Puré de verduras** Vegetable puree **Tortilla de calabacín con lechuga y atún** Zucchini Spanish omelette with lettuce and tuna / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**4** **Sopa de cocido** Garlic soup **Guiso de pollo con verduras y patatas parisienne** Chicken stew with vegetables with parisian-style potatoes **Fruta de temporada** Fresh fruit	**5** **Alubias blancas con verduritas** White kideny beans with vegetables **Lomo al horno con salsa de tomate y pimientos verdes y rojos/Lechuga** Pork with tomato sauce and red and green peppers / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**6** **Arroz integral ECO con tomate** Organic borwn rice with tomato sauce **Merluza al horno al limón con lechuga** Lemon hake with lettuce / **Yogur natural sin azúcar** Yoghurt
9 **Lentejas con verduritas** Lentils with vegetables **Tortilla de francesa con lechuga y tomate** French omelette with lettuce and tomato / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**10** **Cardo a la Navarra** Cardoon **Muslo de pollo asado con champiñones al ajillo/Lechuga** Roast chicken legs with garlic mushrooms / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**11** **Puré de calabaza** Pumpkin puree **Alubias rojas con verduras/Lechuga** Red kidney beans with vegetables / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**12** **Ensalada mixta** Mixed salad / **Paella/Cabezada al horno en salsa con guisantes** Paella / Oven roasted pork cheeks in sauce with peas **Fruta de temporada** Fresh fruit	**13** **Espaguetis integral con tomate** Wholewheat spaghetti with tomato sauce **Palometa al horno con cebolla pochada/Lechuga** Oven baked butterfish with poached onions / Lettuce / **Yogur natural sin azúcar** Yoghurt
16 **Sopa de cocido** Garlic soup **Tortilla de patata con Lechuga y atún** Spanish omelette with lettuce and tuna / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**17** **Puré de calabacín** Zucchini puree **Garbanzos con chorizo/ Lechuga** Chickpeas with chorizo / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**18** **Guisantes con huevo** Peas with egg **Albóndigas con tomate casero/Lechuga** Meatballs with tomato sauce / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**19** **Arroz integral ECO a la jardinera** Organic brown rice with mixedç vegetables **Escalopín de pollo al horno a la naranja con zanahoria baby** Breadcrumbed chicken with orange sauce and baby carrots **Fruta de temporada** Fresh fruit	**20** **Judías verdes con patata** Green beans with potatoes **Filete de dorada con lechuga** Sea bream fillet with lettuce / **Yogur natural sin azúcar** Yoghurt
23 **Puré de verduras** Vegetable puree **Ternera guisada con verduras y patatas** Beef stew with vegetables and potatoes **Fruta de temporada** Fresh fruit	**24** **Cardo a la Navarra** Cardoon **Pochas con carne/Lechuga** White kideny beans with meat / Lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**25** **Macarrones integrales con tomate** Whole-meal macarroni with tomato sauce **Tortilla francesa con lechuga** French omelette with lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit	**26** **Ensalada mixta/ Patatas guisadas** Mixed salad / Stewed potatoes / **Paella/Jamoncitos con tomate y pimientos verdes y rojos** Paella / Roast chicken legs with tomato sauce and red and green peppers **Fruta de temporada** Fresh fruit	**27** **Alubias rojas con verduritas** Red kideny beans with vegetables **Boquerones con lechuga y remolacha** Fresh anchovies with lettuce / **Yogur natural sin azúcar** Yoghurt
30 **Judía verde con zanahoria** Green beans with carrots **Tortilla de patata con lechuga** Spanish omelette with lettuce / **Fruta de temporada** Fresh fruit				

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com

COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



Comida / Lunch

1 año - Noviembre 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	**3** Pasado de calabacín con huevo Fruta de temporada	**4** Pasado de verduras con guiso de pollo Fruta de temporada	**5** Pasado de alubias con lomo de cerdo fresco Fruta de temporada	**6** Pasado de alubia verde con merluza Yogur natural sin azúcar
9 Pasasdo de lentejas con huevo Fruta de temporada	**10** Pasado de verduras con filete de bacalao Fruta de temporada	**11** Pasado de calabaza con alubias Fruta de temporada	**12** Pasado de calabacín con cabezada de cerdo Fruta de temporada	**13** Pasado de zanahoria con filete de palometa Yogur natural sin azúcar
16 Pasado de verduras con huevo Fruta de temporada	**17** Pasado de calabacín con limanda Fruta de temporada	**18** Pasado de guisantes con lomo de cerdo fresco Fruta de temporada	**19** Pasado de calabaza con escalopín de pollo Fruta de temporada	**20** Pasado de alubia verde con filete de merluza Yogur natural sin azúcar
23 Pasado de verduras con ternera guisada Fruta de temporada	**24** Pasado de alubia blanca y verduras con pechuga de pavo Fruta de temporada	**25** Pasado de patata, zanahoria y puerro con filete de abadejo Fruta de temporada	**26** Pasado de calabacín con pollo Fruta de temporada	**27** Pasado de alubias rojas con limanda Yogur natural sin azúcar
30 Pasado de judía verde con huevo Fruta de temporada				

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com









COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



Comida / Lunch

2 años Noviembre 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	**3** Puré de verduras Tortilla de calabacín con lechuga y atún / Fruta de temporada	**4** Sopa de cocido Guiso de pollo con verduras y patatas parisienne Fruta de temporada	**5** Alubias blancas con verduritas Lomo al horno con salsa de tomate y pimientos verdes y rojos/Lechuga / Fruta de temporada	**6** Arroz integral ECO con tomate Merluza al horno al limón con lechuga / Yogur natural sin azúcar
9 Lentejas con verduritas Tortilla de francesa con lechuga y tomate / Fruta de temporada	**10** Cardo a la Navarra Ajoarriero/Lechuga / Fruta de temporada	**11** Puré de calabaza Alubias rojas con verduras/Lechuga / Fruta de temporada	**12** Judía verde con patatas Paella/Cabezada al horno en salsa con guisantes Fruta de temporada	**13** Espaguetis integral con tomate Palometa al horno con cebolla pochada/Lechuga / Yogur natural sin azúcar
16 Sopa de cocido Tortilla de patata con Lechuga y atún / Fruta de temporada	**17** Puré de calabacín Limanda rebozada con patatas panaderas/ Lechuga / Fruta de temporada	**18** Guisantes con huevo Albóndigas con tomate casero/Lechuga / Fruta de temporada	**19** Arroz integral ECO a la jardinera Escalopín de pollo al horno a la naranja con zanahoria baby Fruta de temporada	**20** Judías verdes con patata Filete de dorada con lechuga / Yogur natural sin azúcar
23 Puré de verduras Ternera guisada con verduras y patatas Fruta de temporada	**24** Cardo a la Navarra Pochas con carne/Lechuga / Fruta de temporada	**25** Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con lechuga / Fruta de temporada	**26** Ensalada mixta/ Patatas guisadas / Paella/Jamoncitos de pollo con tomate y pimientos verdes y rojos Fruta de temporada	**27** Alubias rojas con verduritas/Ensalada mixta Boquerones con lechuga y remolacha / Yogur natural sin azúcar
30 Judía verde con zanahoria Tortilla de patata con lechuga / Fruta de temporada				

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com





COMEDOR Saludable

Hábitos saludables
Healtly habits



Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental: ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.

Going to bed early and getting at least 8–9 hours of sleep is essential: it helps the body and mind rest properly, improves concentration in the classroom, and provides the energy needed to face the day feeling well.

Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día: jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.

Getting at least 30 minutes of p hysical activity or exercise a day helps improve mood, health, and memory. Activities can include playing, walking, running, dancing, swimming, or cycling.

Beber agua a lo largo del día: mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado.

Drink water throughout the day: staying well-hydrated is essential for the body to function properly. It is recommended to limit the intake of soft drinks and sugary juices.

Reduce los ultra-procesados: limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas.

Cut down on ultra-processed foods: limit industrial pastries, snacks, fast food,sugary drinks and energy drinks.

Comer despacio y masticar bien los alimentos: hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

Eat slowly and chew your food thoroughly: taking your time improves digestion, helps you feel full and prevents stomach discomfort.

FRECUENCIAS de CONSUMO / CONSUMPTION FREQUENCIES

VERDURAS	2 rac/día
VEGETABLES	2 servins/d
CEREALES	4-6 rac/día
CEREALS	4-6 servins/d
CARNE	1-3 rac/día
MEAT	1-3 servins/wk
FRUTAS	3 rac/día
FRUITS	3 servins/d

LEGUMBRES	4-6 rac/día
LEGUMES	4-6 servins/wk
HUEVOS	3-4 rac/día
EGGS	3-4 servins/wk
PESCADOS	1-3 rac/día
FISH	1-3 servins/wk
LÁCTEOS	1-2 rac/día
DAIRY	1-2 servins/d

Pasta	Pasta
Arroz	Rice
Avena	Oats
Cous cous	Cous cous

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Comedor Saludable

- Se ofrece agua como única bebida
- Nuestros platos son cocinados con sal yodada
- Las ensaladas son aliñadas con aceite de oliva virgen
- Para freír empleamos aceite de girasol alto oleico
- Priorizamos las técnicas culinarias más saludables

Menu prepared by the Comedor Saludable nutrition department

- Water is offered as the only beverage
- Our dishes are cooked with iodized salt
- Salads are dressed with virgin olive oil
- For frying, we use high-oleic sunflower oil
- We prioritize the healthiest culinary techniques

CENAS COMPLEMENTARIAS
COMPLIMENTARY DINNERS

SI EN LA COMIDA COMEN: IF THEY EAT THE FOLLOWING AT LUCH:	EN LA CENA PUEDEN COMER: FOR DINNER YOU CAN EAT:
VERDURA + LEGUMBRE	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO o HUEVO
VEGETABLE + LEGUME	VEGETABLE or WHOLE GRAIN + MEAT or FISH or EGGS
VERDURA + CARNE	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + HUEVO o PESCADO
VEGETABLE + MEAT	VEGETABLE or WHOLE GRAIN + EGGS or FISH
VERDURA + PESCADO	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o HUEVO
VEGETABLE + FISH	VEGETABLE or WHOLE GRAIN + MEAT or EGGS
VERDURA + HUEVO	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO
VEGETABLE + HUEVO	VEGETABLE or WHOLE GRAIN + MEAT or FISH
CEREAL + CARNE CEREAL + MEAT	VERDURA + HUEVO o PESCADO VEGETABLE + EGGS or FISH
CEREAL + PESCADO CEREAL + FISH	VERDURA + CARNE o HUEVO VEGETABLE + MEAT or EGGS
CEREAL + HUEVO CEREAL + EGGS	VERDURA + CARNE o PESCADO VEGETABLE + MEAT or FISH
LEGUMBRE + CARNE LEGUME + MEAT	VERDURA + HUEVO o PESCADO VEGETABLE + EGGS or FISH
LEGUMBRE + PESCADO LEGUME + FISH	VERDURA + CARNE o HUEVO VEGETABLE + MEAT or EGGS
LEGUMBRE + HUEVO LEGUME + EGGS	VERDURA + CARNE o PESCADO VEGETABLE + MEAT or FISH

