Menú Swans - Primer Trimestre 2 - Noviembre–diciembre 2026-2027

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Nov / **7 Dic**	**10 Nov** / **8 Dic**	**11 Nov** / **9 Dic**	**12 Nov** / **10 Dic****	**13 Nov** / **11 Dic**
Sopa de calabacín (10) Paella de pollo y pimiento rojo (3,10) Risotto de champiñones y guisantes (2,10) Brócoli Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de maíz (10) Espirales de pasta con atún y tomate (1,3,4,9,10,11) Espirales de pasta con atún vegano y tomate (1,3,4,9,10,11,13) Salteado de col y pimiento rojo Ensalada romana Fruta	Sopa de espárragos (10) Lomo de cerdo asado en salsa (2,3,10) Patatas nuevas pequeñas al horno Alubias cocidas ('Baked Beans') Mousse de brócoli Ensalada valenciana Yogur casero (2) Fruta	Sopa de calabaza (10) Tortilla de espinacas y queso (2,3) Pasta Integral al pesto (1,3,9,11) Champiñones al ajillo Ensalada griega (2) Fruta	Sopa de brócoli (10) Wrap de pollo/atún/lentejas (1,2,4) Mazorca de maíz Zanahorias y judías verdes salteadas Ensalada mediterránea (2,4) Tarta de queso (1,2,3) Fruta
16 Nov / **14 Dic**	**17 Nov** / **15 Dic**	**18 Nov** / **16 Dic**	**19 Nov** / **17 Dic**	**20 Nov*** / **18 Dic**
Sopa de calabacín (10) Espaguetis a la boloñesa de pollo (1,3,9,10,11) Espaguetis a la boloñesa veganos (1,3,9,10,11,13) Judías verdes salteadas Ensalada griega (2) Fruta	Sopa de boniato (10) Salmón al horno con pesto (4) Arroz con tomate Calabacín y zanahoria Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de merluza (1,2,3,4,9,11) Pizza integral de pavo y queso (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral de verdura (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral Margarita (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral de pesto (1,2,3,4,9,10,11,14) Champiñones y pimiento rojo Ensalada de espinacas Yogur casero (2) Fruta	Sopa de tomate (10) Filete de contramuslo de pollo Patatas nuevas pequeñas al horno Quinoa Guisantes y maíz salteados Ensalada mediterránea (2) Fruta	Sopa de cocido (1,3,9,10,11) Cocido completo (3,10) Verdura del cocido (3,10) Ensalada romana Brownie de chocolate (1,2,3) Fruta
23 Nov	**24 Nov**	**25 Nov**	**26 Nov**	**27 Nov**
Sopa de puerro (10) Cuscús de pollo (1,9,10,11) Cuscús vegetal (1,9,10,11) Salteado de col y pimiento rojo Ensalada mediterránea (2,4) Fruta	Sopa de pollo con fideos (1,3,9,10,11) Rosada empanada al horno (1,4) Puré de patatas Quinoa (9) Guisantes salteados con cebolla Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de espárragos (10) Estofado de ternera (2,10) Estofado de garbanzos (10) Arroz Brócoli al vapor Ensalada griega (2) Yogur casero (2) Fruta	Sopa de merluza con patatas (2,3,4,9,11) Tortilla española (2) Pavo y queso (2) Macarrones integrales (1,2,4,9,11) Pisto Ensalada romana Fruta	Sopa de calabaza (10) Albóndigas de ternera Albóndigas veganas (1,3,9,10,13) Puré de patatas Salteado de champiñones y calabacín Ensalada valenciana Arroz con leche (2) Fruta
30 Nov	**1 Dic**	**2 Dic**	**3 Dic**	**4 Dic**
Sopa de guisantes (10) Pollo asado (10) Puré de boniato Coliflor al curry (2) Ensalada mixta con huevo (3) Fruta	Sopa de calabacín (10) Estofado de lentejas con zanahoria y patatas (10) Arroz Judías verdes con cebolla Ensalada mediterránea (2,4) Fruta	Sopa de puerro (10) Lasaña de Ternera (1,3,9,11) Lasaña vegetariana (1,2,3,9,10,11,13) Coles de Bruselas Ensalada romana Yogur casero (2) Fruta	Crema de espárragos (10) Quiche de pavo y tomate cherry (1,2,3,10,13) Tagliatelle con pesto rojo (1,3,9,11) Zanahoria y guisantes Ensalada valenciana Fruta	Sopa de brócoli (10) Merluza empanada (1,4) Patata cachelo al horno Quinoa (9) Espinaca gratinada (2) Ensalada Griega (2) Flan con nata (2,3,9) Fruta

Alérgenos

1 - Gluten, 2 - Leche, 3 - Huevos, 4 - Pescado, 5 - Moluscos, 6 - Crustaceos, 7 - F.Cascara, 8 - Cacahuete, 9 - Soja, 10 - Apio, 11 - Mostaza, 12 - Altramuz, 13 - Sésamo, 14 - Sulfitos

***20 de noviembre Día Internacional de la comida Británica**, Sopa de maíz (10), Fish and chips (1,3,4), Salteado de guisantes con cebolla, Quinoa (9), Crumble de frutos rojos con helado de vainilla (1,2,9), Fruta

****10 de diciembre Día Internacional de la comida Japonesa**, Sopa de calabaza (10), Pollo Katsu (1), Arroz, Wok de verduras salteadas (9), Ensalada Griega (2), Dorayaki Casero (1,2,3), Fruta

Todas las comidas incluyen leche o agua y pan integral, con opciones vegetarianas y platos de temporada. Además, hay un bar de ensaladas diario con verduras frescas y acompañamientos. También se ofrecen opciones sin gluten. Todas nuestras pastas y arroces son ecológicos.
En Primaria, solo se permite fruta como snack durante el recreo, salvo los viernes de snack saludable. En Secundaria, todos los snacks deben ser opciones saludables.

Swans es un colegio libre de frutos secos, por lo que ningún snack puede contenerlos. Dulces y chicles están estrictamente prohibidos

swansschool.com