



VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE NOVIEMBRE:



Con la llegada del frío, apetecen platos calientes y reconfortantes. **Las legumbres** son una buena opción para preparar recetas completas y variadas: desde guisos tradicionales hasta ensaladas templadas, salteados o cremas de legumbres.

También podemos aprovechar las verduras y hortalizas para enriquecer sopas, arroces y guisos, combinándolas con arroz, pasta, patata o pan integral. No es necesario recurrir siempre a las mismas preparaciones: cambiar los ingredientes, las texturas y las formas de cocinar ayuda a mantener una alimentación variada.

Receta para innovar: **hinojo a la plancha con limón y parmesano:**

- Ingredientes: 1 bulbo de hinojo, aceite de oliva virgen extra, ajo, limón, parmesano y pimienta.
- Preparación: corta el hinojo en rodajas y cuécelo al vapor 4-5 minutos. Dóralo en la plancha con aceite y ajo hasta que esté tierno y caramelizado. Termina con unas gotas de limón y parmesano en lascas.

Un consejo práctico: cocinar una cantidad extra de legumbres, verduras o caldo permite aprovechar las sobras en otras comidas y facilita la organización semanal.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas Noviembre 2026

MENÚ COMIDAS NOVIEMBRE 2026				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Calabacín a la plancha con tomate Cherry picado	Zanahoria cocida y patata asada	Garbanzos salteados con champiñones y tomate	Brócoli al vapor y patata cocida
	Tortilla francesa y pan integral	Salmón al horno	Pan integral	Rodaballo al horno
DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Ensalada de tomate	Judías verdes y patata cocida	Tomate pelado	Ensalada de tomate y aguacate	Calabacín y pimientos salteados con arroz integral
Hummus con pan integral	Hamburguesa de lentejas con salsa de yogur griego	Tortilla de calabaza y pan integral	Tofu marinado con pan integral	Salmonetes fritos o al horno
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Berenjena al horno	Ensalada de tomate, pepino y maíz	Zanahoria cocida y arroz integral	Crema de calabaza, cebolla y patata	Champiñones salteados y patata asada
Hamburguesa casera de soja texturizada y pan integral	Tortilla francesa y pan integral	Salmón al horno	Garbanzos salteados con tomate	Huevos pasados por agua con pan integral
DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Judías verdes y patata cocida	Calabacín a la plancha	Brócoli y patata asada	Sopa con fideos	Guisantes salteados con jamón y arroz integral
Huevo duro	Hamburguesa de lentejas con queso, salsa de tomate y pan integral	Dorada al horno	Tortilla de calabacín y pan integral	Salmonetes al horno
DÍA 30				
Berenjena asada				
Tortilla de queso y pan integral				



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas Noviembre 2025

El comedor escolar contribuye de manera muy significativa en la alimentación de la población infantil, ya que el almuerzo debe ser la comida principal del día y ha de suponer un importante aporte de energía.

Planificación del menú: es una actividad de la que pueden participar nuestros hijos, despertando su interés por la comida. Además, les estaremos educando y dando ejemplo para que en el futuro escojan comer de una forma de variada y equilibrada. La planificación debe tener en cuenta los alimentos que deben tomarse de forma diaria y semanal. Lo ideal sería que diseñáramos un menú teniendo en cuenta la semana completa. En este caso, nos fijaremos en la comida y la cena, donde colocaremos los distintos alimentos a lo largo de la semana hasta completar las raciones recomendadas. Para ello, debemos restar las raciones incluidas en el menú del centro escolar del total de raciones semanales.

TOTAL DE RACIONES PARA MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO		
Alimentos	Recomendaciones	
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día	
Pan*	≥ 2-4 raciones/día	
Frutas	≥ 2-3 raciones/día	≥ 5 al día
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día	
Lácteos	2-3 raciones/día	
Legumbres	4 o más raciones/semana	
Pescados	2-4 raciones/semana	
Carnes	3-4 raciones/semana (máximo 2 roja)	
Huevos	3-4 raciones/semana	



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas Noviembre 2025

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, a salvedad de las verduras y hortalizas, que se tratará de alternar frescas o cocinadas en cada una de las comidas principales.

En la siguiente tabla, se proponen alternativas de cena en función de los alimentos consumidos en la comida. Se debe recordar que la cena, al igual que la comida, debe contener verdura, proteína y alimentos ricos en hidratos de carbono.

TABLA PARA COMPLEMENTAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN COMIDAS Y CENAS	
Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Arroz o pasta	Patata, batata, quinoa o pan integral
Patata o batata	Arroz, pasta, pan integrales o quinoa
Verduras u hortalizas cocidas o hervidas	Ensaladas y verduras u hortalizas frescas
Legumbres	Pescado
Carnes	Legumbre o huevo
Pescado	Legumbre o huevo
Huevo	Pescado o legumbre

De esta manera, si nuestro hijo ha comido cocido (garbanzos, patata, zanahoria y col hervida) podríamos darle de cenar una ensalada con tomate fresco, pescado a la plancha y un poco de pan integral.

En estas opciones proteicas (legumbre, carne, pescado y huevo) se ha tenido en cuenta que en España los niños comen más del doble de carne de lo recomendado, por lo que se ha retirado de las cenas. No obstante, si no se ha comido carne a medio día y si a lo largo de la semana no se alcanzan las 3-4 raciones recomendadas, podría incluirse en la cena sin problema alguno. Además, en las cenas, hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico debe ser más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño. Por ejemplo, tomar la legumbre en forma de hummus o hamburguesa elaborada en casa, una carne con poco contenido en grasa, huevo o pescado.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas Noviembre 2025

La cena debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad a la hora del sueño impida a los niños dormir bien.

Variedad de alimentos de cada grupo: debe existir variedad de alimentos dentro del mismo grupo. Por ejemplo, ofrecer distintos tipos de pescado a lo largo del mes o no repetir la misma verdura como plato principal en un plazo de 2 semanas.

Procesos de elaboración culinaria: debemos utilizar preferentemente métodos de cocción como el vapor, la cocción en agua, el horneado, la plancha o salteado. Por el contrario, se deben evitar procesos como la fritura, el empanado y el rebozado, así como el uso indiscriminado de grasas o de productos precocinados con alto contenido en sales, aditivos, azúcares o grasas saturadas.

Variedad de recetas: un mismo alimento puede ofrecerse de distintas maneras. Para que los pequeños despierten un mayor interés por las comidas, debemos evitar caer en la monotonía y promover que prueben diferentes preparaciones culinarias. Por ejemplo, se pueden incluir unos guisantes como plato único, con jamón, como parte de una ensalada fresca, en puré, o acompañando a un pescado.