



Lunes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

10

Kcal	HC	Lip	Prot
737	97	25	30

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
676	89	22	31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
707	88	26	26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
570	70	18	32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
552	65	20	28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal	HC	Lip	Prot
610	91	16	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal	HC	Lip	Prot
732	90	28	28

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Jueves

6

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
720	87	24	36

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
672	75	28	29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
675	90	23	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal	HC	Lip	Prot
617	72	23	29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
630	88	18	28

Sopa de cocido
Cocido completo
yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal	HC	Lip	Prot
644	85	16	37

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SOLIDO

Lunes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

10

Kcal	HC	Lip	Prot
737	97	25	30

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
676	89	22	31

Arroz con salsa de tomate casera
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
707	88	26	26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
570	70	18	32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
552	65	20	28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal	HC	Lip	Prot
610	91	16	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal	HC	Lip	Prot
732	90	28	28

Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Jueves

6

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
720	87	24	36

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
672	75	28	29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
675	90	23	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal	HC	Lip	Prot
617	72	23	29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
630	88	18	28

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal	HC	Lip	Prot
644	85	16	37

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN GLUTEN

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

Martes

4

Kcal HC Lip Prot

Macarrones s/g-h salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate
casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h

Cocido completo

Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa
española
Arroz blanco
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Hamburguesas de ternera con
verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Alubias guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h

Cocido completo

yogur

17

Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Ragout de pollo guisado al estilo
tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de
chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes

Pollo en salsa teriyaki con verduras

Doriyaquis



24

Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h

Cocido completo

Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

27

Kcal HC Lip Prot

Alubias guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN LECHE

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot**NO LECTIVO****10** Kcal HC Lip Prot

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur savia

25 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

12 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

21 **JORNADA DE JAPÓN**

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis

**28** Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Gelatina

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN LEGUMBRES

Lunes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

10

Kcal	HC	Lip	Prot
737	97	25	30

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
676	89	22	31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
707	88	26	26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
570	70	18	32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
552	65	20	28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo(sin legumbres)
Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal	HC	Lip	Prot
610	91	16	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal	HC	Lip	Prot
732	90	28	28

Crema de verduras natural(sin judías)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Jueves

6

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo(sin legumbres)
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
720	87	24	36

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
672	75	28	29

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
675	90	23	25

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal	HC	Lip	Prot
617	72	23	29

Crema de verduras natural(sin judía)
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
630	88	18	28

Sopa de cocido
Cocido completo(sin legumbres)
yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal	HC	Lip	Prot
644	85	16	37

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate,cebolla, orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN PESCADO

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	737	97	25	30

Arroz con tomate frito
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	676	89	22	31

Wok de arroz salteado con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	88	26	26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	570	70	18	32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	552	65	20	28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	563	80	16	25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	610	91	16	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	732	90	28	28

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	706	77	31	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	582	85	15	24

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	720	87	24	36

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	672	75	28	29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	675	90	23	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	617	72	23	29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	630	88	18	28

Sopa de cocido

Cocido completo

yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
21				

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes

Pollo en salsa teriyaki con verduras

Doriyaquis



	Kcal	HC	Lip	Prot
28	644	85	16	37

Macarrones integrales con salsa de queso
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN HUEVO

Lunes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

10

Kcal	HC	Lip	Prot
737	97	25	30

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
676	89	22	31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
707	88	26	26

Pasta s/g-h salteada
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
570	70	18	32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
552	65	20	28

Sopa de fideos s/g-h
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal	HC	Lip	Prot
610	91	16	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal	HC	Lip	Prot
732	90	28	28

Lentejas guisadas con chorizo
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Jueves

6

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
720	87	24	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
672	75	28	29

Alubias blancas a la jardinera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
675	90	23	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchitos de pollo rebozados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal	HC	Lip	Prot
617	72	23	29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
630	88	18	28

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis

28

Kcal	HC	Lip	Prot
644	85	16	37

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 SIN FRUTOS SECOS

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

Kcal HC Lip Prot

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
yogur

21

Kcal HC Lip Prot

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS