Menú Noviembre 2026
Colegio, Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 29.20gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.04gr, 543.40 Kcal	**3** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y huevo duro - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Yogurt natural **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.65%, G: 36.43%, HC: 45.92%, Az: 19.24gr Sal: 1.42gr, AGS: 6.00gr, 411.99 Kcal	**4** - Arroz integral hervido con tomate - Pollo al horno - Ensalada de lechuga y maiz - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 18.85%, G: 31.56%, HC: 49.59%, Az: 13.16gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.24gr, 433.81 Kcal	**5** - Crema de verduras - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 14.17%, G: 34.42%, HC: 51.41%, Az: 28.79gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.46gr, 396.13 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 23.26%, G: 31.86%, HC: 44.88%, Az: 7.54gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.98gr, 436.21 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 14.79%, G: 44.36%, HC: 40.85%, Az: 11.22gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.44gr, 427.99 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga y naranja - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.47%, G: 25.34%, HC: 61.18%, Az: 33.37gr Sal: 1.60gr, AGS: 1.96gr, 477.27 Kcal	**11** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Arroz vaporizado hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 10.47%, G: 34.31%, HC: 55.22%, Az: 13.44gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.26gr, 475.80 Kcal	**12** - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.76%, G: 31.44%, HC: 52.80%, Az: 28.50gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.87gr, 536.79 Kcal	**13** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 20.62%, G: 31.29%, HC: 48.09%, Az: 17.27gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.29gr, 427.91 Kcal
16 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.86%, G: 27.13%, HC: 60.01%, Az: 27.74gr Sal: 1.03gr, AGS: 3.27gr, 389.61 Kcal	**17** - Pasta integral con tomate - Huevo duro v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera **- Pan ecológico integral 100%** P: 14.33%, G: 34.45%, HC: 51.22%, Az: 15.35gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.52gr, 421.46 Kcal	**18** - Crema de calabacín y puerros con queso - Pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana **- Pan blanco ecológico** P: 20.81%, G: 33.42%, HC: 45.77%, Az: 13.11gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.90gr, 399.16 Kcal	**19** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.32%, G: 24.17%, HC: 58.51%, Az: 24.58gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.19gr, 508.50 Kcal	**20** - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja **- Pan blanco ecológico** P: 16.13%, G: 32.25%, HC: 51.61%, Az: 13.84gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.40gr, 470.02 Kcal
23 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.75%, G: 37.91%, HC: 49.34%, Az: 28.02gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.41gr, 467.68 Kcal	**24** - Ensalada de lechuga, huevo, maiz, pepino y naranja - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Crudités de zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.34%, G: 32.54%, HC: 50.13%, Az: 18.01gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.80gr, 437.73 Kcal	**25** - Cocido de patatas con garbanzos y fideos - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 19.41%, G: 29.91%, HC: 50.68%, Az: 14.84gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.37gr, 398.58 Kcal	**26** - Vegetal solo verduras - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate frito - Tomate aliñado con maiz - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.47%, G: 42.69%, HC: 40.84%, Az: 16.66gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.48gr, 369.23 Kcal	**27** - Espirales integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 14.33%, G: 33.77%, HC: 51.90%, Az: 28.82gr Sal: 1.84gr, AGS: 5.57gr, 544.22 Kcal
30 - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 15.68%, G: 28.72%, HC: 55.61%, Az: 26.32gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.29gr, 490.33 Kcal	**1** - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.87%, G: 37.01%, HC: 46.12%, Az: 12.68gr Sal: 1.72gr, AGS: 5.09gr, 477.98 Kcal	**2** - Tomate con lechuga y brotes tiernos - Crema de patatas y guisantes - Queso fresco - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 10.69%, G: 33.52%, HC: 55.80%, Az: 27.16gr Sal: 0.81gr, AGS: 3.60gr, 377.75 Kcal	**3** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 13.59%, G: 35.02%, HC: 51.39%, Az: 16.38gr Sal: 2.36gr, AGS: 3.10gr, 511.07 Kcal	**4** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Pollo al horno - Ensalada de lechuga y maiz - Yogurt natural **- Pan blanco ecológico** P: 18.49%, G: 29.71%, HC: 51.80%, Az: 14.53gr Sal: 1.17gr, AGS: 3.86gr, 481.28 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)