Menú Noviembre 2026
Colegios, Alergia a PLV

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 - Calabaza asada - Yogurt de soja **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.57%, G: 29.70%, HC: 52.72%, Az: 7.97gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.56gr, 417.17 Kcal	**4** - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Pera **- Pan blanco ecológico** P: 16.61%, G: 35.69%, HC: 47.71%, Az: 12.78gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.65gr, 452.38 Kcal	**5** - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.59%, G: 28.61%, HC: 53.80%, Az: 26.33gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.82gr, 499.26 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Pollo al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 21.45%, G: 30.25%, HC: 48.30%, Az: 7.99gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.85gr, 396.61 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina **- Pan blanco ecológico** P: 22.53%, G: 37.17%, HC: 40.30%, Az: 10.97gr Sal: 4.02gr, AGS: 2.61gr, 431.65 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga, naranja y atún - 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 - Tomate aliñado - Yogurt de soja **- Pan blanco ecológico** P: 20.47%, G: 30.87%, HC: 48.67%, Az: 4.23gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.73gr, 468.17 Kcal
16 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Calabaza asada - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 11.25%, G: 26.85%, HC: 61.90%, Az: 28.97gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.71gr, 391.19 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 - Abadejo al horno con ajo y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana **- Pan blanco ecológico** P: 18.70%, G: 36.07%, HC: 45.23%, Az: 12.74gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.18gr, 404.47 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, maiz y atun - Fruta: plátano **- Pan ecológico integral 100%** P: 17.23%, G: 24.16%, HC: 58.61%, Az: 24.63gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.19gr, 509.50 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 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 16.76%, G: 29.59%, HC: 53.65%, Az: 27.79gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 429.85 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** - Cazuela de arroz con potón, guisantes y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate frito - Tomate aliñado con maiz - Manzana **- Pan ecológico integral 100%** P: 16.88%, G: 33.05%, HC: 50.07%, Az: 13.25gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.67gr, 502.90 Kcal	**27** - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga y pepino - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 12.76%, G: 35.16%, HC: 52.08%, Az: 28.50gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.71gr, 544.98 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 - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina **- Pan ecológico integral 100%** P: 15.33%, G: 35.71%, HC: 48.96%, Az: 10.98gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.52gr, 407.56 Kcal	**2** - Crema de patatas y guisantes - Pollo al horno - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - Fruta: plátano **- Pan blanco ecológico** P: 19.84%, G: 29.54%, HC: 50.62%, Az: 26.73gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.07gr, 414.10 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 - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Yogurt de soja **- Pan blanco ecológico** P: 18.19%, G: 28.61%, HC: 53.19%, Az: 2.41gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.39gr, 520.18 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)