Menú Noviembre 2026
Colegio, Celíaco

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 sin gluten P: 10.36%, G: 40.54%, HC: 49.09%, Az: 30.62gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.16gr, 590.76 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 sin gluten P: 16.07%, G: 35.74%, HC: 48.19%, Az: 20.56gr Sal: 1.48gr, AGS: 6.08gr, 463.44 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 sin gluten P: 15.30%, G: 35.61%, HC: 49.09%, Az: 14.20gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.77gr, 499.74 Kcal	**5** - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 17.18%, G: 26.18%, HC: 56.65%, Az: 27.52gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.27gr, 535.51 Kcal	**6** - Arroz hervido - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan sin gluten P: 18.93%, G: 30.30%, HC: 50.77%, Az: 8.96gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.17gr, 499.77 Kcal
9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Mandarina - Pan sin gluten P: 20.82%, G: 37.01%, HC: 42.17%, Az: 12.39gr Sal: 4.10gr, AGS: 2.73gr, 479.01 Kcal	**10** - Ensalada de tomate, maíz, lechuga, naranja y atún - Pavo al horno - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.44%, G: 39.40%, HC: 48.16%, Az: 31.60gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.14gr, 424.86 Kcal	**11** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Arroz vaporizado hervido con tomate - Huevo a la plancha - Pera - Pan sin gluten P: 9.57%, G: 34.30%, HC: 56.13%, Az: 14.86gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.38gr, 523.16 Kcal	**12** - Pasta sin gluten con tomate y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 12.78%, G: 28.34%, HC: 58.88%, Az: 29.50gr Sal: 1.78gr, AGS: 2.66gr, 590.21 Kcal	**13** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan sin gluten P: 19.04%, G: 31.46%, HC: 49.50%, Az: 18.69gr Sal: 1.75gr, AGS: 4.41gr, 475.27 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 sin gluten P: 11.61%, G: 27.56%, HC: 60.83%, Az: 29.16gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.39gr, 436.97 Kcal	**17** - Pasta sin gluten con tomate y atún - Huevo duro v4 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan sin gluten P: 10.55%, G: 33.11%, HC: 56.33%, Az: 18.32gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.59gr, 491.21 Kcal	**18** - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo al horno con ajo y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Manzana - Pan sin gluten P: 17.64%, G: 37.34%, HC: 45.02%, Az: 14.17gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.30gr, 470.23 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 sin gluten P: 16.00%, G: 24.25%, HC: 59.75%, Az: 25.95gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.27gr, 560.95 Kcal	**20** - Sopa de verduras con arroz - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja - Pan sin gluten P: 8.75%, G: 33.87%, HC: 57.38%, Az: 15.04gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.85gr, 537.65 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 sin gluten P: 15.39%, G: 29.85%, HC: 54.75%, Az: 29.21gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.33gr, 477.21 Kcal	**24** - Ensalada de lechuga, huevo, maiz, pepino y naranja - Pollo al horno - Crudités de zanahoria - Mandarina - Pan sin gluten P: 25.95%, G: 34.49%, HC: 39.55%, Az: 16.44gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.37gr, 329.92 Kcal	**25** - Sopa de verduras con arroz - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan sin gluten P: 11.06%, G: 33.34%, HC: 55.61%, Az: 17.03gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.07gr, 495.36 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 sin gluten P: 15.65%, G: 32.66%, HC: 51.69%, Az: 14.57gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.75gr, 554.35 Kcal	**27** - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 10.88%, G: 30.50%, HC: 58.63%, Az: 29.39gr Sal: 1.81gr, AGS: 4.06gr, 556.23 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 sin gluten P: 14.51%, G: 28.99%, HC: 56.49%, Az: 27.74gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.41gr, 537.69 Kcal	**1** - Pasta sin gluten con tomate y ternera - Huevo duro v4 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina - Pan sin gluten P: 16.14%, G: 39.10%, HC: 44.76%, Az: 12.94gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.70gr, 567.88 Kcal	**2** - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - Crema de patatas y guisantes - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 9.53%, G: 33.57%, HC: 56.90%, Az: 28.58gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.72gr, 425.11 Kcal	**3** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate aliñado - Manzana - Pan sin gluten P: 12.54%, G: 34.53%, HC: 52.93%, Az: 17.70gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.18gr, 562.52 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 natural - Pan sin gluten P: 15.89%, G: 33.70%, HC: 50.41%, Az: 16.33gr Sal: 1.23gr, AGS: 4.39gr, 563.94 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)