Menú Noviembre 2026
Colegio, Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Estofado de verduras con tomate, champiñones y judias verdes - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 8.21%, G: 36.13%, HC: 55.67%, Az: 31.05gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.78gr, 489.90 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 - 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, pepino y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 18.57%, G: 26.19%, HC: 55.24%, Az: 26.20gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.19gr, 484.06 Kcal	**6** - Cuscus hervido v.1 - Merluza al horno - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 17.58%, G: 36.79%, HC: 45.64%, Az: 7.54gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.32gr, 418.01 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 - Merluza al horno - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 15.35%, G: 33.73%, HC: 50.91%, Az: 26.22gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.92gr, 525.57 Kcal	**13** - Crema de calabaza - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 15.72%, G: 40.35%, HC: 43.93%, Az: 20.13gr Sal: 1.34gr, AGS: 4.87gr, 410.67 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, atun y queso - Huevo duro v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 15.02%, G: 36.08%, HC: 48.90%, Az: 17.95gr Sal: 2.04gr, AGS: 5.00gr, 467.33 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 blanco ecológico P: 19.19%, G: 37.52%, HC: 43.29%, Az: 12.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 3.18gr, 422.87 Kcal	**19** - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 11.06%, G: 30.15%, HC: 58.79%, Az: 23.68gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.16gr, 499.25 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** - Sopa de verduras con arroz - Huevos revueltos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.12%, G: 33.28%, HC: 54.60%, Az: 15.61gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.95gr, 448.00 Kcal	**26** - Cazuela de arroz con potón, guisantes y zanahoria - Merluza al horno - Tomate aliñado con maiz - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 16.96%, G: 32.98%, HC: 50.06%, Az: 12.57gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.62gr, 497.33 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 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 8.29%, G: 35.10%, HC: 56.62%, Az: 27.92gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.71gr, 501.19 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** - Tomate con lechuga, brotes tiernos y atún - 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 - Bacalao guisado con salsa de tomate v1 - Ensalada de lechuga, maiz y atun - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 17.04%, G: 33.67%, HC: 49.29%, Az: 14.91gr Sal: 1.15gr, AGS: 4.27gr, 516.58 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)