

MENÚ NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Paella mixta (pollo y pescado) Boquerones y ensalada mixta. Pan -Pera-leche	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche	Macarrones a la boloñesa Merluza en salsa verde con ensalada de remolacha. Pan integral-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de tomate y repollo. Pan -yogur-fruta	Crema de verduras variadas Pechuga de pollo empanada con ensalada de atún. Pan-zumo de fruta-leche
667Kcal. 33g Prot. 82g HC. 23g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	664Kcal. 29g Prot. 92g HC. 20g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	607Kcal. 29g Prot. 80g HC. 19g Líp
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Judías verdes con jamón Tortilla de patatas y ensalada de atún Pan-pera-leche	Arroz con pollo Emperador rebozado con ensalada de maíz Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de tomate y repollo. Pan integral -yogur-fruta	Patatas guisadas con carne y verduras Rabas de calamar con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche	FESTIVO DÍA DE LA ENSEÑANZA
588Kcal. 28g Prot. 74g HC. 20g Líp.	664Kcal. 29g Prot. 92g HC. 20g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	697Kcal. 28g Prot. 90g HC. 25g Líp.	
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Fideúa mixta Salmón empanado con ensalada mixta Pan-mandarina-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de tomate y repollo. Pan -yogur-fruta	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan integral-naranja-lácteo	Lentejas guisadas con chorizo Merluza con tomate y ensalada mixta Pan-plátano-leche	Coliflor rehogada Hamburguesas caseras con patatas y ensalada de maíz. Pan-manzana-zumos
674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	512Kcal. 28g Prot. 44g HC. 25g Líp.
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Crema de calabaza Escalopes con ensalada de atún Pan-pera-leche	Espaguetis con beicon Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral-yogur-fruta	Patatas guisadas con carne y verduras Palometa con tomate y ensalada mixta Pan-plátano-leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con atún y ensalada de zanahoria Pan-mandarina-leche
509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	647Kcal. 40g Prot. 79g HC. 19g Líp.	670Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011 . **Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia. Técnico Nutrición. CENEO**