

Menú Adaptado

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LENTEJAS, LAVAR Y PELAR
FRUTA, SIN PRUNACEAS

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Patatas estofadas
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Verduras salteadas
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0