

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2025 Nido

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



17

Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz con calamares
Filete de pollo asado

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4

Kcal HC Lip Prot
707 88 26 26

Macarrones integrales con queso fundido
Huevos revueltos con jamón york

Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot
570 70 18 32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot
552 65 20 28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional

Yogur natural

25

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot
610 91 16 25

Arroz blanco con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde

Yogur natural

12

Kcal HC Lip Prot
732 90 28 28

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata

Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
720 87 24 36

Fusilli integrales a la carbonara con jamón de york
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo

Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot
617 72 23 29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
630 88 18 28

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur natural

21

JORNADA DE JAPÓN

Espaguetis salteados con versuras
Pollo en salsa con verduras
Yogur natural



28

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Macarrones integrales con tomate
Abadejo al horno

Yogur natural

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2025

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



17

Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4

Kcal HC Lip Prot
707 88 26 26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot
570 70 18 32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot
552 65 20 28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot
610 91 16 25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot
732 90 28 28

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
720 87 24 36

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot
617 72 23 29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
630 88 18 28

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 Sin gluten

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

17 Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4 Kcal HC Lip Prot
707 88 26 26

Macarrones s/g salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot
570 70 18 32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
552 65 20 28

Sopa de fideos s/g
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25 Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot
610 91 16 25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot
732 90 28 28

Alubias blancas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot
720 87 24 36

Espirales s/g a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Alubias blancas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot
617 72 23 29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Arroz salteado
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot
630 88 18 28

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Yogur

21 **JORNADA DE JAPÓN**

Espaguetis s/g ninja verde con guisantes
Pollo en salsa con verduras

Postre especial



28 Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Macarrones s/g con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2025 Sin huevo

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



17 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Macarrones s/h salteados
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/h
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido con fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga de zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido con fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Espirales s/h a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido con fideos s/h
Cocido completo
Yogur

21 **JORNADA DE JAPÓN**

Espaguetis s/h ninja verde con guisantes
Pollo en salsa con verduras
Postre especial



28 Kcal HC Lip Prot

Macarrones s/h con salsa de queso
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate,cebolla, orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2025 Sin lactosa

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



17 Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

4 Kcal HC Lip Prot
707 88 26 26

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot
570 70 18 32

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas

Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
552 65 20 28

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur de soja

25 Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot
610 91 16 25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

12 Kcal HC Lip Prot
732 90 28 28

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga de zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Gelatina

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot
720 87 24 36

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot
617 72 23 29

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot
630 88 18 28

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur de soja

21 **JORNADA DE JAPÓN**

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa con verduras
Postre especial



28 Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur de soja

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

MENÚ DE: NOVIEMBRE 2025 Sin pescado

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

10

FESTIVO



17

Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Jamón de Sajonia a la planca
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Arroz con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

4

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga naranja y maíz
Yogur

25

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Helado/ fruta opcional

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon
Filete de pollo asado con de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Carrillera de cerdo asada con salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

21

JORNADA DE JAPÓN

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Doriyaquis



28

Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de queso
Pinchitos de pollo en adobo
Ensalada de tomate, cebolla, orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.