

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				

FESTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
9				

FESTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	609	92	15	25

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	696	96	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	604	74	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	668	76	25	34

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	666	71	30	28

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas fritas crujiente

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	596	94	12	27

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	614	76	22	27

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	729	80	30	35

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	674	99	19	24

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	621	70	25	27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional



Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	737	95	26	28

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	743	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Pastitsio (pastel de macarrones, boloñesa y bechamel)
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



	Kcal	HC	Lip	Prot
26	660	75	26	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	664	86	22	22

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	79	24	24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	580	81	13	31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot



MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2026 COLESTEROL

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco salteado
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Arroz salteado con champiñones
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas
Yogur desnatado

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos guisados a la jardinera
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas asadas
Yogur desnatado/fruta opcional



Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado

12 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales salteados
Filete de abadejo al horno
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Macarrones integrales salteados
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur desnatado



26 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas asadas
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

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.

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2026 FRUTOS SECOS

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas

Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas fritas crujiente

Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional



Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Pastitsio(pastel de macarrones, boloñesa y bechamel)
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



26 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

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.

MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 GLUTEN

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas
Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas fritas crujiente
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Alubias guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional

Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Pastitsio con pasta s/g
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE



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.

MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2026 HUEVO

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas
Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas fritas crujiente
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamón de york a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional



Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Pastitsio con pasta s/g-h
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



26 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchitos de pollo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE



MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2026 LACT/LECH

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Arroz salteado con champiñones
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas
Yogur soja/gelatina

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo fresco a la plancha
Patatas fritas crujiente
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Yogur soja/gelatina/fruta opcional



Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur soja / gelatina

12 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Souvlaki de pollo
Ensalada griega s/queso
Yogur soja



26 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal s/queso
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE



Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Salteado de arroz
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas asadas
Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural s/judía verde
Filete de lomo fresco a la plancha
Patatas fritas crujiente
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Cocido madrileño completo s/legumbres

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural s/judía verde
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras s/legumbres
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural
Paella de pollo y verduras s/judía verde
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional

Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahorias natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



26 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras s/legumbres
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas asadas con boloñesa

Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 PESCADO

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas asadas

Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Filete de lomo a la plancha
Patatas fritas crujiente

Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes salteadas con patatas
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3ª de prim.
Patatas fritas
Helado/fruta opcional

Jueves

5 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

19 JORNADA GRIEGA

Pastitsio(pastel de macarrones, boloñesa y bechamel)
Souvlaki de pollo
Ensalada griega
Yogur griego



26 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa italiana
Pinchitos de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE



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.

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16 Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25

Arroz blanco salteado
Merluza sin piel y sin espinas a la plancha

Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot
696 96 22 29

Arroz blanco con salsa de tomate casera
Magro de cerdo estofado y troceado al estilo tradicional
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot
604 74 22 27

Crema de calabaza con patata y zanahoria
Hamburguesa de ternera casera
Arroz blanco
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot
736 105 25 24

Arroz blanco salteado con champiñones
Pollo troceado asado en su jugo

Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot
668 76 25 34

Sopa con juliana de verduras (fideos y verduritas trituras)
Hamburguesa de ternera casera
Patatas asadas
Yogur natural

17 Kcal HC Lip Prot
666 71 30 28

Crema de verduras con puerro y zanahoria
Filete de lomo troceado a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot
596 94 12 27

Sopa de fideos
Cocido madrileño completo(garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot
614 76 22 27

Crema de verduras natural con patata y zanahoria
Lomo de cerdo troceado asado
Arroz blanco
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot
729 80 30 35

Lentejas guisadas a la jardinera(con verduras)
Huevos revueltos
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
674 99 19 24

Crema de zanahoria, judías verdes y patata natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
621 70 25 27

Crema de puerros natural, zanahoria y papata
Pollo asado y troceado en su jugo
Patata asada
Yogur natural

Jueves

5 Kcal HC Lip Prot
737 95 26 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera(con verduras)
Huevo revuelto

Yogur natural

12 Kcal HC Lip Prot
743 97 24 32

Fusilli integrales salteados
Filete de abadejo sin piel y sin espinas en tempura

Fruta de temporada

19 **JORNADA GRIEGA**

Macarrones con salsa de tomate casera
Pollo asado troceado en su jugo
Yogur natural



26 Kcal HC Lip Prot
660 75 26 30

Lentejas guisadas a la jardinera(con verduras)
Huevos revueltos

Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot
664 86 22 22

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza sin piel y sin espinas en salsa verde
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot
551 76 19 18

Crema de calabacín con patata y zanahoria
Pollo asado y troceado en su jugo
Patata asada
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot
635 79 24 24

Alubias blancas guisadas a la jardinera(con verduras)
Huevos revueltos

Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
580 81 13 31

Macarrones integrales salteados
Filete de abadejo sin piel y sin espinas al horno

Fruta de temporada

