

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 - MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO. - HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	4 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, judías verdes) - MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado	5 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS GAMBAS Y ALMEJAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel) - TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (cebolla, huevo, patata, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA Pescado, huevo, lactosa	6 - ARROZ A LA CUBANA (huevo, tomate frito) - HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	7 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALMON AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos
10 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	11 - POTAJE DE GARBANZOS CON POLLO (zanahoria, cebolla, pimentón y pollo) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	12 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	13 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo duro, jamón, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	14 NO LECTIVO
17 NO LECTIVO	18 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (cebolla, pimiento verde, chorizo, pimentón) - JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA (jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA. Lactosa	19 - CREMA DE VERDURAS (puerro, cebolla, calabacín, espinacas, zanahoria) - SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	20 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, queso) - RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	21 - MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (Pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, calabacín y berenjena) - FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado
24 - POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO Y VERDURAS (cebolla, pimentón, ajo, patata y pollo) - CARCAMUSAS (magro de cerdo, tomate y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	25 - CREMA DE CALABAZA (calabaza, calabacín, puerro) - TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (pescado azul, cebolla, lechuga, tomate, huevo duro) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo, pescado	26 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos) - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA) Gluten, lactosa	27 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (ajo, lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	28 - PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) - MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (huevo, harina de trigo, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado ,huevo, gluten, lactosa

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



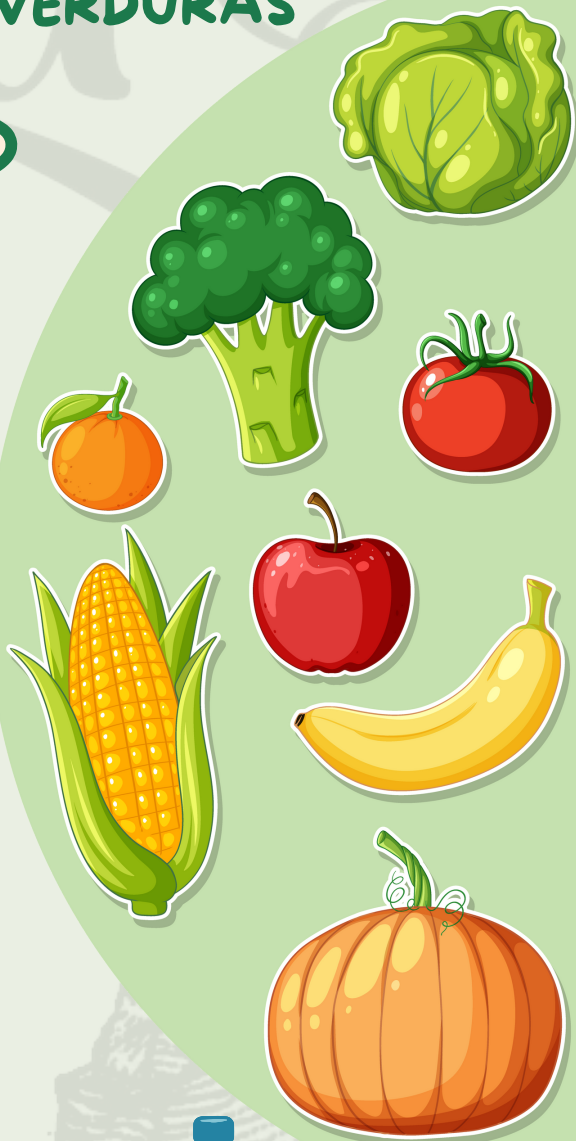
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA

25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS

