MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2026

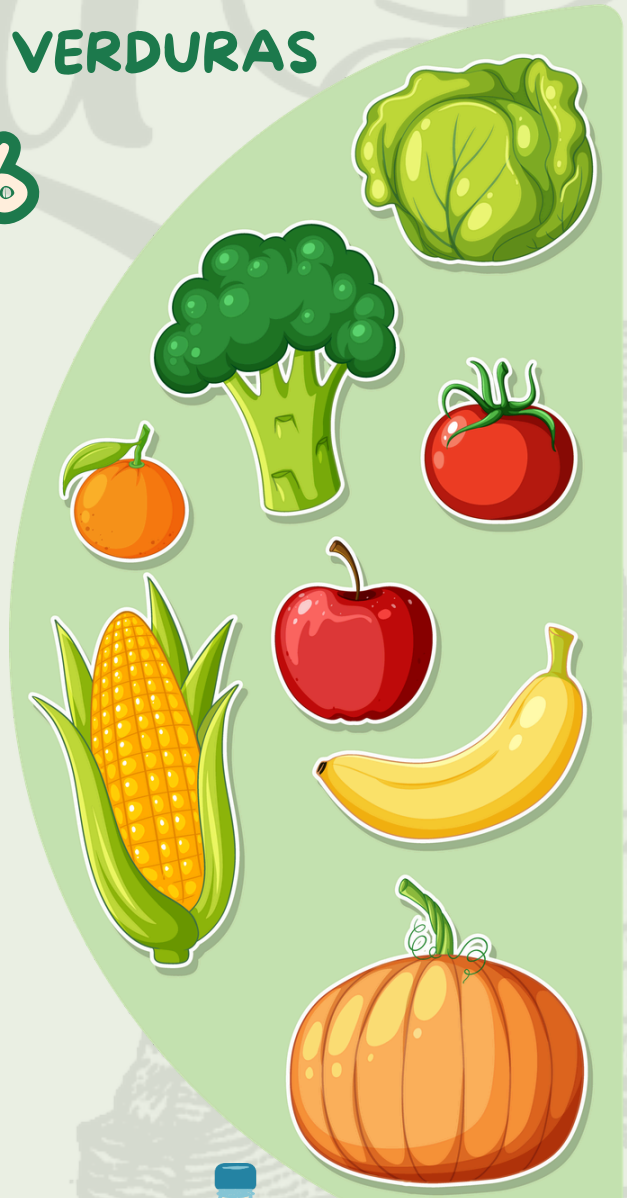
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 • LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, judías verdes) • TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas) • FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Huevo Idea de. cena: Pescado banco + ensalada+ fruta	4 • PAELLA MIXTA (Gambas, pollo, calamares, arroz, caldo de pescado y marisco) • JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA Pescado, Crustáceos, moluscos Idea de cena: Sopa de verduras y pollo + fruta	5 • MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO Y TOMATE FRITO • SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, huevo Idea de cena: Tortilla francesa + verduras salteadas + fruta	6 • SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) • LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos Idea de cena: San jacobo + ensalada+ fruta
9 • ARROZ A LA CUBANA (Tomate frito, huevo). • PECHUGA DE POLLO EMPANADA (huevo, pan rallado) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, huevo Idea de cena: Crema de verduras+ pescado blanco+ fruta	10 • POTAJE DE GARBANZOS CON POLLO (zanahoria, cebolla, pimentón y pollo) • TRUCHA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Pescado Idea de cena; Pollo a la plancha+ ensalada + fruta	11 • SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). • COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) • FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR PAN Y AGUA. Gluten, lactosa Idea de cena: Sopa de pescado blanco+ fruta	12 • JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) • JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo duro, jamón, patata) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Huevo Idea de cena: Pescado blanco+ ensalada+ fruta	13 • GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, patata, zanahoria, calabacín) • MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Lactosa, pescado, gluten Idea de cena: tortilla francesa+ verduras salteadas+ fruta
16 • ARROZ TRES DELICIAS (huevo, guisantes, zanahoria, jamón cocido, gambas) • LOMITOS DE GALLO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS (calabacín, zanahoria, cebolla, brocoli) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Crustáceos, huevo, pescado Idea de cena: Fingers de pollo caseros+ crema de verduras+ fruta	17 • 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 Idea de cena: Sopa de pescado blanco + fruta	18 • CREMA DE VERDURAS (puerro, cebolla, calabacín, espinacas, zanahoria) • SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada. • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Idea de cena: Sopa de verduras + fruta	19 • BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, queso) • RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa Idea de cena: Tortilla francesa + ensalada	20 NO LECTIVO
23 • POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO Y VERDURAS (cebolla, pimentón, ajo, patata y pollo) • CARCAMUSAS (magro de cerdo, tomate y guisantes) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Idea de cena: Sopa de verduras + fruta	24 • 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 Idea de cena: Lomo de cerdo a la plancha + ensalada+ fruta	25 • 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 INTEGRAL Y AGUA. Gluten, lactosa Idea de cena: Crema de verduras + fruta	26 • JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) • POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (ajo, lechuga, tomate, maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Idea de cena: Pescado blanco + verduras salteadas+ fruta	27 • 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 Idea de cena: Tortilla francesa+ ensalada+ fruta
30 • MARMITAKO DE ATÚN (patata, atún, pimiento, cebolla, tomate frito, pimiento choricero) • TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) • FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA Pescado, huevo Idea de cena: Pisto manchego+ fruta				

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



COME MUCHA FRUTA



CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

25%





UTILIZA ACEITE DE OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES O TUBÉRCULOS

HAZ EJERCICIO FÍSICO





BEBE MUCHA AGUA