



MENÚ SEMANAL

MENÚ CELÍACOS – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Porciones de caballa con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Baked mackerel with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad Yogurt Bread and water Kcal: 663- Lip: 37- Hc: 49- Pro: 34 7
- Arroz frito tres delicias - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed rice Baked hake with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 651- Lip: 24- Hc: 89- Pro: 23 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed peas with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua "Stars soup" Baked salmon with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan y agua Stewed beans with carrots Baked hake with escarole salad Yogurt Bread and water Kcal: 573- Lip: 27- Hc: 61- Pro: 30 14
- Espaguetis con tomate y queso - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Spaghetti in tomato sauce with cheese Hake in garlic sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 564- Lip: 19- Hc: 73- Pro: 27 17	- Crema de calabaza - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Pumpkin cream Baked ham with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 701- Lip: 40- Hc: 72- Pro: 24 18	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Omelet with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 33- Hc: 52- Pro: 20 19	- Garbanzos guisados con chorizo - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Baked monkfish with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 28- Hc: 73- Pro: 33 20	- Judías verdes con tomate - Merluza al horno con lechuga y maíz - Actimel - Pan y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Bread and water Kcal: 543- Lip: 27- Hc: 43- Pro: 34 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli rehogado con pimentón - Pollo al ajillo con arroz salteado - Naranja y leche - Pan y agua Sauteed broccoli Chicken fillet with rice Orange and milk Bread and water Kcal: 609- Lip: 38- Hc: 44- Pro: 31 26	- Judías pintas con chorizo - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 86- Pro: 31 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Helado) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Cod in sauce with potatoes / Ice cream) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.



MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Porciones de caballa con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Baked mackerel with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 25- Hc: 84- Pro: 27 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34 7
- Arroz integral frito tres delicias - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed whole rice Baked hake with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 446- Lip: 17- Hc: 55- Pro: 23 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Lomo a la plancha con con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed peas with garlic Pork loin with salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 513- Lip: 27- Hc: 44- Pro: 33 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua "Stars soup" Baked salmon with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Baked hake with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 564- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 30 14
- Espaguetis integrales con tomate y queso - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with cheese Hake in garlic sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27 17	- Lentejas eco estofadas con verduras - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed organic lentils with vegetables Baked ham with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 784- Lip: 39- Hc: 83- Pro: 34 18	- Patatas guisadas con calamares - Escalopines de ternera con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Veal filets with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 634- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 39 19	- Garbanzos guisados con chorizo - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Baked monkfish with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 28- Hc: 73- Pro: 33 20	- Judías verdes con tomate - Merluza al horno con lechuga y maíz - Actimel - Pan integral y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 534- Lip: 27- Hc: 45- Pro: 34 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken fillet with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 629- Lip: 31- Hc: 61- Pro: 38 26	- Judías pintas con chorizo - Lomo de sajonia con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Ham fillet with organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 734- Lip: 35- Hc: 86- Pro: 39 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Yogur) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Cod in sauce with potatoes / Yogurt) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.



MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Porciones de caballa con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Baked mackerel with salad Pear and soy milk Bread and water Kcal: 585- Lip: 21- Hc: 79- Pro: 27 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and soy milk Bread and water Kcal: 556- Lip: 26- Hc: 66- Pro: 26 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and soy milk Bread and water Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad ÇSouogurt Whole bread and water Kcal: 611- Lip: 37- Hc: 38- Pro: 35 7
- Arroz integral frito tres delicias - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Pera y bebida de soja - Pan y agua Stewed whole rice Baked hake with salad Pear and soy milk Bread and water Kcal: 599- Lip: 20- Hc: 84- Pro: 23 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y bebida de soja - Pan y agua Stewed peas with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and soy milk Bread and water Kcal: 493- Lip: 26- Hc: 50- Pro: 24 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y bebida de soja - Pan y agua “Stars soup” Baked salmon with ratatouille Orange and soy milk Bread and water Kcal: 626- Lip: 31- Hc: 59- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and soy milk Bread and water Kcal: 528- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de soja - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Baked hake with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 516- Lip: 26- Hc: 50- Pro: 31 14
- Espaguetis integrales con tomate - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce Hake in garlic sauce with salad Tangerine and soy milk Bread and water Kcal: 503- Lip: 15- Hc: 70- Pro: 27 17	- Lentejas eco estofadas con verduras - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Stewed organic lentils with vegetables Baked ham with salad Banana and soy milk Bread and water Kcal: 732- Lip: 35- Hc: 78- Pro: 34 18	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Stewed potatoes with squid Omelet with aubergines Orange and soy milk Bread and water Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 47- Pro: 20 19	- Garbanzos guisados con chorizo - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y bebida de soja - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Baked monkfish with salad Pear and soy milk Bread and water Kcal: 585- Lip: 24- Hc: 68- Pro: 33 20	- Judías verdes con tomate - Wok de pollo con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 427- Lip: 17- Hc: 41- Pro: 32 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y bebida de soja - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and soy milk Bread and water Kcal: 598- Lip: 21- Hc: 84- Pro: 25 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y bebida de soja - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and soy milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli rehogado con pimentón - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y bebida de soja - Pan y agua Sauteed broccoli Chicken fillet with whole rice Orange and soy milk Bread and water Kcal: 577- Lip: 27- Hc: 56- Pro: 38 26	- Judías pintas con chorizo - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y bebida de soja - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and soy milk Bread and water Kcal: 627- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 31 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Yogur de soja) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Cod in sauce with potatoes / Soy yogurt) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.



MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS A LA LEGUMBRE – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Rabas de calamar con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Fried squid with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 681- Lip: 26- Hc: 92- Pro: 31 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26 5	- Sopa de ave con fideos - Ternera asada al horno con patata y verduras - Manzana y leche - Pan y agua Chicken soup Roasted veal with vegetables Apple and milk Bread and water Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34 7
- Arroz integral frito tres delicias - Croquetas variadas con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed whole rice Croquettes with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16 10	- Coliflor rehogada al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed cauliflower with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 514- Lip: 34- Hc: 42- Pro: 16 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua “Stars soup” Baked salmon with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with croutons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Macarrones con tomate y chorizo - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan integral y agua Macaroni in tomato sauce with chorizo Baked hake with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 695- Lip: 31- Hc: 78- Pro: 31 14
- Espaguetis integrales con tomate y queso - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with cheese Hake in garlic sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27 17	- Crema de calabaza - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Pumpkin cream Baked ham with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 701- Lip: 40- Hc: 72- Pro: 24 18	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Omelet with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 33- Hc: 52- Pro: 20 19	- Arroz milanese con verduras - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed rice with vegetables Baked monkfish with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 684- Lip: 25- Hc: 90- Pro: 28 20	- Menestra de verduras - Wok de pollo con lechuga y maíz - Actimel - Pan integral y agua Vegetable stew Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 464- Lip: 16- Hc: 55- Pro: 30 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25 24	- Sopa de ave con fideos - Ternera asada al horno con patata y verduras - Manzana y leche - Pan y agua Chicken soup Roasted veal with vegetables Apple and milk Bread and water Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41 25	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken fillet with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 629- Lip: 31- Hc: 61- Pro: 38 26	- Crema de zanahorias - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Crema de zanahorias Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 71- Pro: 32 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Helado) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Cod in sauce with potatoes / Ice cream) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.



MENÚ SEMANAL

MENÚ MUSULMÁN – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Rabas de calamar con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Fried squid with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 681- Lip: 26- Hc: 92- Pro: 31 4	- Menestra de verduras rehogadas - Pollo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew Chicken in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 626- Lip: 27- Hc: 76- Pro: 35 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34 7
- Arroz integral frito tres delicias - Croquetas variadas con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed whole rice Croquettes with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed peas with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua “Stars soup” Baked salmon with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Baked hake with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 564- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 30 14
- Espaguetis integrales con tomate y queso - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with cheese Hake in garlic sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27 17	- Lentejas eco estofadas con verduras - Escalopines de ternera c/ lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed organic lentils with vegetables Veal fillets with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 704- Lip: 26- Hc: 83- Pro: 42 18	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Omelet with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 33- Hc: 52- Pro: 20 19	- Garbanzos guisados con cuscús - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with couscous Baked monkfish with salad Pera and milk Bread and water Kcal: 568- Lip: 26- Hc: 69- Pro: 26 20	- Judías verdes con tomate - Merluza al horno con lechuga y maíz - Actimel - Pan integral y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 534- Lip: 27- Hc: 45- Pro: 34 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken fillet with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 629- Lip: 31- Hc: 61- Pro: 38 26	- Judías pintas con chorizo - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 86- Pro: 31 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Helado) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with veal / Cod in sauce with potatoes / Ice cream) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.



MENÚ SEMANAL

MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Escalopines de ternera con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Veal fillets with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 721- Lip: 31- Hc: 79- Pro: 41 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Tortilla francesa con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Omelet with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 658- Lip: 40- Hc: 50- Pro: 28 7
- Arroz integral frito tres delicias - Croquetas variadas con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed whole rice Croquettes with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed peas with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Lomo de sajonia con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua “Stars soup” Ham fillet with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 618- Lip: 32- Hc: 57- Pro: 31 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Pollo al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Baked chicken with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 718- Lip: 37- Hc: 69- Pro: 42 14
- Espaguetis integrales con tomate y queso - Salchichas de pavo con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with cheese Turkey sausages with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 775- Lip: 44- Hc: 76- Pro: 28 17	- Lentejas eco estofadas con verduras - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed organic lentils with vegetables Baked ham with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 784- Lip: 39- Hc: 83- Pro: 34 18	- Patatas guisadas con magro - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with pork Omelet with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 37- Hc: 53- Pro: 22 19	- Garbanzos guisados con chorizo - Ternera en salsa con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Veal in sauce with salad Pera and milk Bread and water Kcal: 786- Lip: 39- Hc: 80- Pro: 41 20	- Judías verdes con tomate - Wok de pollo con lechuga y maíz - Actimel - Pan integral y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 534- Lip: 27- Hc: 45- Pro: 34 21
- Coditos con salsa de tomate y salchichas - Cinta de lomo con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with sausages Pork loin with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 722- Lip: 32- Hc: 82- Pro: 32 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken fillet with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 629- Lip: 31- Hc: 61- Pro: 38 26	- Judías pintas con chorizo - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 86- Pro: 31 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Ragú de ternera con patatas / Helado) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Veal ragout with fries / Ice cream) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.