

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Noviembre 2025

CEIP RECARTE Y ORNAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3,256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3,093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3,210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3,168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3,118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3,189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,290/777 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas, con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3,244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

No Carne

MES: Noviembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3 FESTIVO	4 Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10 Sopa de pasta (eco.) Abadejo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	21 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (sin jamón york)
Pechuga de pollo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN FRUTA NI TOMATE NATURAL

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
- Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
- Yogur y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
- Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
- Yogur y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
- Yogur y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
- Yogur y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
- Yogur y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
- Yogur y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
- Yogur y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y zanahoria
- Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
- Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
- Yogur y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
- Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
- Yogur y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN GAMBAS

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Filete de merluza a la plancha
con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

- Arroz con tomate
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Patatas estofadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Verduras salteadas
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone (sin gluten)
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (sin huevo)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone (sin huevo)
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (sin lactosa)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LACTOSA, PESCADO NI
MARISCO

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Lomo a la plancha con patatas
panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Patatas estofadas
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Estofado de pavo con patatas
dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa de fideos
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

- Arroz con tomate
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Lomo a la plancha con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PESCADO, GARBANZOS NI
HUEVO

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Patatas estofadas
Magro a la plancha con ensalada
de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Crema de verduras
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con - ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Lomo a la plancha con patatas
panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz con salsa de tomate
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Pasta (sin huevo) con salsa de
zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Estofado de pavo con patatas
dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Magro a la plancha con ensalada
de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

- Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PLATANO

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN QUESO

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con - ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de
tomate
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
- Tortilla de patatas. con
ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0