

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 -Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con zanahoria, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja verde. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria (cebolla, ajo morado, pan, vinagre) con champiñones . <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 -Arroz de marisco con pimiento, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: crustáceos, moluscos.</i> -Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
9 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Garbanzos ECOLÓGICOS cocidos con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres.</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Puré de calabaza con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de Bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen extra) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, Legumbres, gluten.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Arroz blanco INTEGRAL con tomate frito casero. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Judías pintas estofadas con verduras <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón en salsa marinera (cebolla, ajo perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: pescado, gluten.</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
16 -Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Merluza en salsa verde (ajo, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabacín salteado. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Arroz de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli) -Taqitos de contramuslo deshuesado salteados con salsa de soja y ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, legumbres y soja.</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 DÍA DE LA ENSEÑANZA
23 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Huevos con patatas revolconas y ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. -Salmón en salsa marinera (cebolla, ajo perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten.</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Arroz INTEGRAL con tomate frito casero. -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con calabaza, pimiento y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
30 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria, calabacín y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo.</i> -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten.</i>				

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que los segundos platos son elaborados en cocción o al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007

Telf. Oficina: 967 160 138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 Patatas asadas con calabaza. Berenjenas rellenas de carne Fruta de temporada o Yogur y pan.	4 Arroz cinco delicias Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	5 Sopa de pescado con fideos. Tortilla francesa con pimientos confitados. Fruta de temporada o Yogur y pan.	6 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
9 Pimientos asados con patatas Pastel de verduras Fruta de temporada y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Croquetas de jamón al horno con patatas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	11 Macarrones al graten con atún. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	12 Salteado de setas con jamón. Boquerones en tempura con verduras Fruta de temporada o Yogur y pan.	13 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca Fruta de temporada y pan.
16 Espinacas a la crema. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	17 Pisto de verduras. Bacalao rebozado con patatas Fruta de temporada o Yogur y pan.	18 Sopa de verduras con estrellitas. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Judías verdes con tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	20 DÍA DE LA ENSEÑANZA
23 Arroz cinco delicias Longaniza de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	24 Patatas revolconas con calabaza. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	25 Puré de guisantes con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	26 Ensaladilla rusa Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	27 Brócoli al horno Merluza al ajillo con patatas panaderas. Fruta de temporada y pan.
30 Judías verdes con tomate. Chuletas de Sajonia al horno con patatas.				

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que los segundos platos son elaborados en cocción o al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007

Telf. Oficina: 967 160 138