

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha Fruta y pan (sin gluten)	4 Espinacas salteadas Pollo guisado con verduras Yogur y pan (sin gluten)	5 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con patatas al romero Fruta y pan (sin gluten)	6 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	7 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2737/655 GT: 21 GS: 6 HC: 86 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	11 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de caballa con refrito de ajo con brócoli salteado Yogur y pan (sin gluten)	12 Alubias estofadas con verduras Magro con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	13 Crema de calabacín Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	14 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3210/768 GT: 28 GS: 6 HC: 91 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 2
17 - Crema de zanahoria y manzana Filete de merluza al limón con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	18 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	19 Arroz tres delicias Limanda al horno con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten)	20 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan (sin gluten)	21 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3168/758 GT: 26 GS: 7 HC: 106 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
24 Crema de verduras Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	25 Garbanzos estofados Hamburguesa de ternera con patatas asadas Yogur y pan (sin gluten)	26 Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	27 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan (sin gluten)	28 Salteado de judías verdes Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3033/726 GT: 29 GS: 8 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Diabetico 7 Raciones

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan integral

4

Espinacas salteadas
Pollo guisado con verduras
Yogur natural y pan integral

5

Alubias estofadas con
verduras
Salmón al horno con ensalada
Fruta y pan integral

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

7

Sopa de cocido
Cocido completo con
ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE: 2561/613
GT: 17
GS: 4
HC: 83
AZ: 21
PROT: 39
SAL: 1

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

11

Espirales gratinados
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur natural y pan integral

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con brócoli salteado
Fruta y pan integral

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan integral

14

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
pisto
Fruta y pan integral

VE: 2830/677
GT: 18
GS: 3
HC: 88
AZ: 24
PROT: 43
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
ensalada
Fruta y pan integral

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural y pan integral

19

Arroz tres delicias
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan integral

20

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan integral

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan integral

VE: 2969/710
GT: 22
GS: 5
HC: 101
AZ: 23
PROT: 38
SAL: 2

24

Crema parmentier
Abadejo a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan integral

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
ensalada
Yogur natural y pan integral

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan integral

27

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur natural y pan integral

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE: 2775/664
GT: 22
GS: 5
HC: 87
AZ: 24
PROT: 37
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

5

Ensalada completa
Alubias estofadas con
verduras
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de fideos
Garbanzos salteados
Fruta y pan

VE: 2367/566
GT: 11
GS: 2
HC: 94
AZ: 23
PROT: 24
SAL: 1

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Crema de legumbres
Yogur y pan

12

Ensalada completa
Lentejas estofadas con
verduras
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Ensalada completa
Garbanzos estofados
Fruta y pan

VE: 2728/653
GT: 15
GS: 3
HC: 96
AZ: 27
PROT: 25
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Guisantes salteados con arroz
salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Lentejas estofadas con
verduras
Fruta y pan

20

Sopa de fideos
Garbanzos salteados
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 2726/652
GT: 12
GS: 2
HC: 113
AZ: 25
PROT: 26
SAL: 1

24

Crema parmentier
Tortilla francesa con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Ensalada completa
Lentejas estofadas con
verduras
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de fideos
Garbanzos salteados
Yogur y pan

28

Salteado de judías verdes
Alubias pintas estofadas
Fruta y pan

VE: 2634/630
GT: 15
GS: 3
HC: 97
AZ: 26
PROT: 27
SAL: 1

No Carne

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha Fruta y pan	4 Crema de espinacas Filete de merluza al horno con verduras Yogur y pan	5 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Fruta y pan	6 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	7 Sopa de fideos Garbanzos salteados Fruta y pan	VE: 2438/583 GT: 11 GS: 2 HC: 91 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 1
10 Salteado de judías verdes con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Espirales gratinados Filete de caballa con refrito de ajo con brócoli salteado Yogur y pan	12 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la romana con patatas dado Fruta y pan	13 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	14 Garbanzos estofados Delicias de bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 3418/818 GT: 35 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
17 - Crema de zanahoria y manzana Filete de merluza al limón con arroz salteado Fruta y pan	18 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	19 Arroz con salsa de tomate Limanda al horno con champiñones salteados Fruta y pan	20 Sopa de fideos Garbanzos salteados Yogur y pan	21 Salteado de acelgas con patatas Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2845/681 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
24 Crema parmentier Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	25 Ensalada completa Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan	26 Espaguetis gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	27 Sopa de fideos Garbanzos salteados Yogur y pan	28 Salteado de judías verdes Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2548/610 GT: 14 GS: 3 HC: 90 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1

Sin Cerdo

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Gratinado de salmón al horno
con parmentier de patata al
romero
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de cocido
Cocido completo (sin cerdo)
con repollo salteado
Fruta y pan

VE: 2682/642
GT: 15
GS: 4
HC: 90
AZ: 21
PROT: 38
SAL: 2

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Revuelto de atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Pavo a la plancha con patatas
dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Garbanzos estofados
Delicias de bacalao con pisto
Fruta y pan

VE: 3244/776
GT: 25
GS: 4
HC: 95
AZ: 25
PROT: 40
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido
Cocido completo (sin cerdo)
con repollo salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 3106/743
GT: 21
GS: 5
HC: 108
AZ: 23
PROT: 38
SAL: 2

24

Crema parmentier
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido
Cocido completo (sin cerdo)
con repollo salteado
Yogur y pan

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2815/673
GT: 19
GS: 5
HC: 90
AZ: 24
PROT: 37
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Gratinado de salmón al horno
con parmentier de patata al
romero
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2708/648
GT: 16
GS: 4
HC: 92
AZ: 21
PROT: 37
SAL: 2

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Revuelto de atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Garbanzos estofados
Delicias de bacalao con pisto
Fruta y pan

VE: 3301/790
GT: 26
GS: 4
HC: 95
AZ: 24
PROT: 42
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz tres delicias
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 3102/742
GT: 21
GS: 5
HC: 108
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 2

24

Crema parmentier
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2894/692
GT: 21
GS: 5
HC: 91
AZ: 24
PROT: 37
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

VE: 2578/617
GT: 15
GS: 4
HC: 85
AZ: 21
PROT: 37
SAL: 2

VE: 2797/669
GT: 22
GS: 4
HC: 80
AZ: 24
PROT: 39
SAL: 2

VE: 2866/686
GT: 20
GS: 4
HC: 97
AZ: 21
PROT: 38
SAL: 1

VE: 2764/661
GT: 21
GS: 5
HC: 88
AZ: 23
PROT: 34
SAL: 2

Sin Huevo, Sin Legumbres, Sin Piel
de Fruta, Rosaceas

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Patatas estofadas
Salmón al horno con patatas
panaderas
Fruta y pan

6

Crema de verduras
Estofado de pavo con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Fruta y pan

10

Crema de verduras
Estofado de pavo con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Pasta (sin huevo) gratinada
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur y pan

12

Patatas estofadas
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Sopa de pasta (sin huevo)
Filete de merluza al horno con
pisto
Fruta y pan

17

Crema de zanahoria
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Patatas estofadas
Lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

24

Crema parmentier
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Pasta (sin huevo) gratinada
Estofado de pavo con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Crema de verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Sin Huevo

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Espinacas salteadas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Salmón al horno con patatas
panaderas
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2758/660
GT: 17
GS: 4
HC: 88
AZ: 20
PROT: 41
SAL: 1

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Pasta (sin huevo) gratinada
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
pisto
Fruta y pan

VE: 2983/714
GT: 21
GS: 3
HC: 91
AZ: 24
PROT: 41
SAL: 2

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 3070/734
GT: 20
GS: 4
HC: 107
AZ: 24
PROT: 40
SAL: 1

24

Crema parmentier
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Pasta (sin huevo) gratinada
Lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2904/695
GT: 23
GS: 6
HC: 91
AZ: 23
PROT: 37
SAL: 2

Sin Lactosa

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Espinacas salteadas
Pollo guisado con verduras
Yogur de soja y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Salmón al horno con patatas
panaderas
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

7

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2710/648
GT: 16
GS: 3
HC: 87
AZ: 18
PROT: 39
SAL: 1

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Revuelto de atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales con tomate
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur de soja y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

14

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
pisto
Fruta y pan

VE: 3070/734
GT: 20
GS: 2
HC: 94
AZ: 19
PROT: 44
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

19

Arroz tres delicias
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur de soja y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 3080/737
GT: 20
GS: 3
HC: 107
AZ: 21
PROT: 38
SAL: 2

24

Crema de verduras
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur de soja y pan

26

Espaguetis con salsa de
tomate
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur de soja y pan

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2868/686
GT: 21
GS: 4
HC: 93
AZ: 20
PROT: 36
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Sin legumbres, Sin Pescado

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

3

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Patatas estofadas
Pavo a la plancha con patatas
fritas
Fruta y pan

6

Crema de verduras
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2699/646
GT: 19
GS: 4
HC: 86
AZ: 21
PROT: 33
SAL: 1

10

Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Pavo a la plancha con brócoli
salteado
Yogur y pan

12

Patatas estofadas
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con pisto
Fruta y pan

VE: 2742/656
GT: 20
GS: 4
HC: 80
AZ: 25
PROT: 36
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Pavo a la plancha con arroz
salteado
Fruta y pan

18

Patatas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 2692/644
GT: 16
GS: 4
HC: 99
AZ: 23
PROT: 33
SAL: 1

24

Crema parmentier
Lomo a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan

25

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Crema de verduras
Pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2761/661
GT: 20
GS: 5
HC: 87
AZ: 24
PROT: 33
SAL: 1

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Patatas estofadas
Gratinado de salmón al horno
con parmentier de patata al
romero
Fruta y pan

6

Crema de verduras
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2484/594
GT: 14
GS: 3
HC: 84
AZ: 21
PROT: 34
SAL: 2

10

Crema de verduras
Revuelto de atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Filete de caballa con refrito de
ajo con brócoli salteado
Yogur y pan

12

Patatas estofadas
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Sopa de fideos
Delicias de bacalao con pisto
Fruta y pan

VE: 3032/725
GT: 25
GS: 4
HC: 84
AZ: 24
PROT: 39
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Patatas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz con salsa de tomate
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 2882/689
GT: 19
GS: 4
HC: 102
AZ: 22
PROT: 35
SAL: 2

24

Crema parmentier
Abadejo al horno con salteado
de verduras
Fruta y pan

25

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de fideos
Lomo a la plancha con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Crema de verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2745/657
GT: 19
GS: 5
HC: 87
AZ: 24
PROT: 34
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

3

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha
Fruta y pan

4

Crema de espinacas
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Pavo a la plancha con patatas
fritas
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

7

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Fruta y pan

VE: 2923/699
GT: 20
GS: 5
HC: 94
AZ: 22
PROT: 37
SAL: 1

10

Salteado de judías verdes con
tomate
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales gratinados
Pavo a la plancha con brócoli
salteado
Yogur y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con patatas dado
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

14

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha con pisto
Fruta y pan

VE: 3011/720
GT: 21
GS: 4
HC: 91
AZ: 25
PROT: 39
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Pavo a la plancha con arroz
salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

19

Arroz tres delicias
Lomo a la plancha con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 2912/697
GT: 18
GS: 5
HC: 105
AZ: 24
PROT: 36
SAL: 2

24

Crema parmentier
Lomo a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas asadas
Yogur y pan

26

Espaguetis gratinados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

28

Salteado de judías verdes
Pavo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2911/696
GT: 22
GS: 6
HC: 91
AZ: 25
PROT: 35
SAL: 2

MES: Noviembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Bajo en Grasas

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

3

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha
Fruta y pan

4

Espinacas salteadas
Pollo guisado con verduras
Yogur desnatado y pan

5

Alubias estofadas con
verduras
Salmón al horno con patatas
al vapor
Fruta y pan

6

Menestra de verduras
salteadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur desnatado y pan

7

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
con repollo salteado
Fruta y pan

VE: 2652/634
GT: 15
GS: 3
HC: 87
AZ: 20
PROT: 40
SAL: 2

10

Salteado de judías verdes
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

11

Espirales salteados
- Caballa al horno con brócoli
salteado
Yogur desnatado y pan

12

Lentejas estofadas con
verduras
Magro con patatas al vapor
Fruta y pan

13

Crema de calabacín
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan

14

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
pisto
Fruta y pan

VE: 2899/694
GT: 17
GS: 3
HC: 95
AZ: 20
PROT: 41
SAL: 1

17

- Crema de zanahoria y
manzana
Filete de merluza al limón con
arroz salteado
Fruta y pan

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur desnatado y pan

19

Arroz tres delicias
Limanda al horno con
champiñones salteados
Fruta y pan

20

Sopa de cocido
Cocido completo con repollo
salteado
Yogur y pan

21

Salteado de acelgas con
patatas
Pollo al chilindrón con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE: 3080/737
GT: 20
GS: 4
HC: 108
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 2

24

Crema de verduras
Abadejo a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan

25

Lentejas estofadas con
verduras
Hamburguesa de ternera con
patatas al vapor
Yogur desnatado y pan

26

Espaguetis salteados
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

27

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
con repollo salteado
Yogur desnatado y pan

28

Salteado de judías verdes
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE: 2705/647
GT: 20
GS: 4
HC: 88
AZ: 22
PROT: 36
SAL: 2