

**MENÚ ESCOLAR
NOVIEMBRE 2025**

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz 3 delicias 3-4 Lomo con pimientos 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia cena: Revuelto de verdura	4 Alubias rojas con verdura Salchichas con patatas 12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Pescado con ensalada	5 Judías estofadas Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Sobao 1-3-7 Sugerencia cena: Pollo con champiñones	6 Garbanzos con espinacas Alitas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Carne con pimientos	7 Spaguetti carbonara 1-3-7 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Huevos
10 Lentejas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con verdura	11 Marmita de bonito 4-12 San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 1 Sugeren. cena: Huevos con champiñones	12 Alubias blancas con verdura Tortilla de patata 3-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sug. cena: Pescado con patata panadera	13 Ensalada de pasta 1-3-4 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugeren. cena: Filete de lomo con brocoli	14 Puré de verdura 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Pescado con verdura
17 Arroz con tomate 12 Pechuga pollo con champiñones 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia cena: Pescado con ensalada	18 Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con ensalada	19 Judías con patatas 12 Lomo asado con puré 12-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Magdalenas 1-3 Sugerencia cena: Tortilla paisana	20 Patatas en salsa verde 12 Pollo al ajillo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sug. cena: Pescado con patata panadera	21 Macarrones carbonara 1-3-7 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena:
24 Lentejas con verduras 1 Lomo con ensalada 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con aguacate	25 Arroz con tomate 12 Salchichas con puré 12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Huevos con verduras	26 Sopa de carne 1 Carne con tomate 12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Pescado con verduras	27 Alubias rojas con verdura Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugeren. cena: Carne con puré de patata	28 Spaguetti carbonara 1-3-7 Filete con ensalada 1-3-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sug. cena: Pescado en crema de verdura

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

