

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo en pepitoria con guisantes . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 -Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
10 FESTIVO	11 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Estofado de judías pintas con cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 DÍA DE LA ENSEÑANZA
17 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso . <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -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>	20 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimienta y champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Garbanzos guisados con espinacas, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
24 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan 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 integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Lentejas ECO guisadas con calabaza, pimiento y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138
 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.



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Tallarines al graten con queso. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	4 Arroz cinco delicias. Lenguadina en salsa marinera con zanahoria salteada. Fruta de temporada o Yogur y pan.	5 Guisantes salteados con jamón. Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	6 Sopa de pescado con fideos. Tortilla francesa con pimientos confitados. Fruta de temporada o Yogur y pan.	7 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
10 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	11 Mojete manchego con sardinillas. Burger de pollo al horno con patatas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	12 Tallarines al graten con atún. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	13 Salteado de setas con jamón. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	14 Sopa de ave con fideos. Tilapia en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.
17 Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. Bacalao en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	18 Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	19 Sopa de verduras con estrellitas. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	20 Judías verdes con tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	21 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
24 Espirales vegetales con atún. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	26 Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	27 Acelgas al estilo del Huécar. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	28 Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra. Merluza al ajillo con patatas panaderas. Fruta de temporada y pan.

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 todos los segundos platos son elaborados al horno. Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138
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.

