

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

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	4	5	6	7	VE: 2632/630 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
Sopa de ave Rape a la bilbaína Fruta y pan integral	Macarrones (integrales) con salsa de tomate Pollo asado con tomillo Fruta y pan	Coliflor al ajillo Tortilla francesa con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar o fruta y pan	Patatas a la riojana Salteado de garbanzos con tomate y huevo Fruta y pan integral	Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza Fruta y pan	
10	11	12	13	14	VE: 2894/692 GT: 19 GS: 3 HC: 102 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 1
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Fish and chips Fruta y pan integral	Arroz tres delicias Estofado de soja Yogur natural sin azúcar o fruta y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria (eco.) Abadejo a la donostiarra Fruta y pan integral	Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan	
17	18	19	20	21	VE: 2875/688 GT: 17 GS: 5 HC: 109 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 1
Crema de calabaza Abadejo a la andaluza Fruta y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	Arroz a la napolitana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar o fruta y pan	Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Veggie albóndigas jardinera Fruta y pan	
24	25	26	27	28	VE: 2890/691 GT: 17 GS: 2 HC: 107 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
Sopa minestrone Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Alubias pintas estofadas Bacalao rebozado Yogur natural sin azúcar o fruta y pan integral	Crema de calabacín (eco.) Paella mixta Fruta y pan	Tallarines con salsa boloñesa de pardinias Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con verduritas Fruta y pan	