MENÚ NOVIEMBRE 2026 ANTÓN SEVILLANO

Basal - . - Colegio Antón Sevillano

Lunes-Monday	Martes-Tuesday	Miercoles-Wednesday	Jueves-Thursday	Viernes-Friday
2 **Festivo-Holiday**	**3** Macarrones INTEGRALES a la Carbonara Carbonara Pasta 1-3T-6-7-10T Huevos Villaroy Villaroy Eggs 1-2T-3-4T-6-7-9T-10T-12-14T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 801 ***Lip:*** 29,32 ***Prot:*** 22,33 ***HC:*** 109,32	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Stewed Chickpeas with Vegetables Merluza con Tomate Casero Hake with Tomato Sauce 4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Banana y Pan Integral Banana and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11 ***Kcal:*** 754 ***Lip:*** 22,95 ***Prot:*** 33,52 ***HC:*** 103,93	**5** Crema Vichyssoise Leek Cream 12 Estofado de Pollo Stewed Chiken Cous Cous Cous Cous 1-6T-10T Pera y Pan Pear and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 667 ***Lip:*** 18,08 ***Prot:*** 30,65 ***HC:*** 82,61	**6** Arroz Tres Delicias Three Delights Rice 3 Limanda al Limón Fish in Lemon Sauce 4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11 ***Kcal:*** 707 ***Lip:*** 31,16 ***Prot:*** 34,35 ***HC:*** 73,80
9 Lentejas a la Jardinera Stewed Lentils 1T Empanada Vegetal Casera Homemade Vegetable Pastry 1-3T-5T-6T-7T-8T-10T-11T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 919 ***Lip:*** 40,85 ***Prot:*** 25,30 ***HC:*** 113,00	**10** Crema de Calabacín con Picatostes Zucchini Cream with Croutons 1-6T-11T Muslitos de Pollo Asados en su Jugo Roasted Chicken Drumsticks 12 Arroz INTEGRAL Rehogado Sautéed Whole grain Rice Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 679 ***Lip:*** 19,07 ***Prot:*** 31,07 ***HC:*** 96,34	**11** Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce Gallineta a la Andaluza Floured Fish 4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11 ***Kcal:*** 753 ***Lip:*** 24,35 ***Prot:*** 27,75 ***HC:*** 104,29	**12** Marmitako de Salmón Stewed Potatoes with Salmon 4-12 Revuelto de Champiñones Scrambled Eggs with Mushrooms 3 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 633 ***Lip:*** 28,22 ***Prot:*** 28,18 ***HC:*** 68,46	**13** Sopa de Cocido Meat Soup 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Cabagge Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11 ***Kcal:*** 829 ***Lip:*** 34,32 ***Prot:*** 45,24 ***HC:*** 86,34
16 Arroz Campero Rice with Vegetables Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil 4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 644 ***Lip:*** 23,34 ***Prot:*** 21,08 ***HC:*** 87,52	**17** Crema de Zanahoria Carrots Cream 12 Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables 1T Ensalada Variada Mixed Salad 12 Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 731 ***Lip:*** 15,78 ***Prot:*** 26,72 ***HC:*** 122,07	**18** JORNADA CHINA Espaguettis INTEGRALES al Wok Sautéed Whole Wheat Pasta with Soy Sauce 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Pork in Sweet and sour Sauce with Vegetables Ensalada China Salad with Soybeans Sprouts 12 Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11 ***Kcal:*** 776 ***Lip:*** 27,77 ***Prot:*** 37,07 ***HC:*** 93,40	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Stewed Black Beans with Vegetables Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín Zucchini Omelette 3 Pisto Casero Vegetables with Tomato Sauce Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 594 ***Lip:*** 22,31 ***Prot:*** 26,94 ***HC:*** 71,55	**20** Brócoli Salteado con Jamón Sauteéd Broccoli with Ham Pollo al Chilindrón Chicken with Vegetables Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries 12 Vaso de Leche y Pan Integral Glass of Milk and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11 ***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 31,30 ***Prot:*** 41,68 ***HC:*** 49,50
23 Crema de Verduras de Temporada con Croutons Vegetable Cream with Croutons 1-6T-11T-12 Ragout de Ternera a la Jardinera Beef with Vegetables Arroz INTEGRAL Rehogado Sautéed Whole grain Rice Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 716 ***Lip:*** 24,73 ***Prot:*** 29,98 ***HC:*** 94,09	**24** Patatas Estofadas con Verduras Stewed Potatoes with Vegetables Fogonero al Horno con Perejil Fresco Baked Fish with Fresh Parsley 4 Tomate Aliñado con Orégano Seazoned Tomato 12 Banana y Pan Banana and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 574 ***Lip:*** 14,82 ***Prot:*** 27,56 ***HC:*** 84,59	**25** Alubias Blancas Estofadas con Zanahoria Stewed White Beans Tortilla de Patata Casera Homemade Potato Omelette 3 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Pera y Pan Integral Pear and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11 ***Kcal:*** 744 ***Lip:*** 28,58 ***Prot:*** 30,72 ***HC:*** 96,37	**26** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Chicken Paella Salmón a la Naranja Salmon With Orange Sauce 3-4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Naranja y Pan Orange and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 927 ***Lip:*** 32,63 ***Prot:*** 45,24 ***HC:*** 110,72	**27** Sopa de Estrellitas Vegetal Vegetables Soup With Stars Noodles 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Chickpeas with Vegetables Repollo con Ajo Rehogado Cabagge Yogur Natural y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11 ***Kcal:*** 669 ***Lip:*** 20,03 ***Prot:*** 28,07 ***HC:*** 95,29
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela Grandma´s Style Stewed Lentils 1T-6T-12T Huevos Rellenos Stuffed Eggs with Tuna 3-4 Ensalada Variada Mixed Salad 12 Manzana y Pan Apple and Bread 1-6T-10T ***Kcal:*** 787 ***Lip:*** 34,78 ***Prot:*** 38,01 ***HC:*** 81,13				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

LA FRUTA OFERTADA PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DEL GRADO DE MADURACIÓN O DISPONIBILIDAD. NO PLÁTANO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)
TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA APP "MEDITERRÁNEA EDUCACIÓN". PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo