

Menús de Noviembre 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
DÍA NO LECTIVO	Macarrones a la boloñesa.  Tortilla española tomate y lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 635kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Olla de legumbres. Guiso de merluza con puerros y cebolla.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 629 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Puré de verduras.  Filete de pollo al limón con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Arroz a la marinera.  Albóndigas de pavo con guarnición de verduras.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 611 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Paella de carne y verduras. Tortilla de bonito con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Lentejas con verduras de temporada y arroz. Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 635kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Espaguetis con tomate.  Filete de caballa con lechuga y maíz.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas estofadas. Pollo a la cazadora con patatas chips. Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 688 kcal Proteínas: 15% Grasas: 35%	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria y queso).  Ventresca de merluza con verduras rehogadas.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Coliflor ecológica con patata y bechamel.  Magro de cerdo guisado con guarnición de arroz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 621 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Sopa de cocido (Fideos).  Cocido completo. (Garbanzos, carne, chorizo, repollo). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 689kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Purrusalda. Pollo guisado con tomate, cebolla y orégano. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 630 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Lentejas con verduras. Filete de salmón con lechuga y tomat.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 653 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Espirales con tomate y carne picada.  Revuelto de bacalao con lechuga y maíz.  Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 630 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Patatas con carne. Buñuelos de pescado con lechuga y maíz.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 611 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Arroz blanco con tomate. Chuleta de aguja con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 652kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Crema de calabaza y zanahoria. Filete de merluza al horno sobre cama de patatas y cebolla.  Natillas.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 645 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas guisadas. Revuelto de champiñón con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Sopa de picadillo.  Pollo asado con verduritas y yogur.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 659 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%
Lunes 30				
Judías verdes ecológicas con patata y zanahoria. Filete de Sajonia con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%				



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

Todos los menús llevan incluido pan y agua. Todos los jueves el pan será integral.

**DEBO COMER 2 VECES A LA SEMANA LEGUMBRES
(LENTEJAS, GARBANZOS, JUDIAS, GUISANTES,
HABAS) COMO PRIMER PLATO O ACOMPAÑANDO A
LOS SEGUNDOS COMO GUARNICIÓN.**

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: Crema de champiñón. Pechuga de pollo. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Filete de cerdo. Fruta.

Jueves: Sopa de picadillo. Sardinas. Fruta.

Viernes: Repollo. Merluza al horno. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Sopa de fideos. Lomo con patatas. Fruta.

Martes: Crema de zanahorias. Pescado a la plancha. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Pollo al ajillo. Fruta.

Jueves: Calabacín a la plancha. Croquetas de pescado. Fruta.

Viernes: Arroz blanco con tomate. Tortilla francesa. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Sopa de picadillo. Boquerones. Fruta.

Martes: Crema de calabacín. Filete de pescado. Fruta.

Miércoles: Guisantes rehogados. Tortilla de queso. Fruta.

Jueves: Judías verdes. Cinta de lomo. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Pollo asado. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Calabacín plancha. Tortilla de jamón. Fruta.

Martes: Sopa de arroz. Albóndigas con guarnición de patatas. Fruta.

Miércoles: Crema de verduras. Merluza en salsa. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Filete. Fruta.

Viernes: Brócoli. Filete de bacalao. Fruta.

Quinta Semana:

Lunes: Sopa de fideos. Filete de pescado. Fruta.



Menú Escolar



Colegio C.E.I.P. Miguel Hernández