



#### **NOVIEMBRE 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Risotto a la milanesa (queso,	Garbanzos guisados	Sopa con estrellitas (1,3,10)	Crema de puerro	Judías blancas guisadas con chorizo
cebolla) (3,6,7,12)	Tortilla francesa (3)	Albóndigas a la cazuela	Boquerones rebozados	Chuleta al ajillo
Tilapia asada al limón (4)	con Lechuga y pepinillos (12)	(1,6,12)	(1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria	con tomate y zanahoria
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)		Fruta de temporada
622 Kcal 56,4g Prot 12,6g Lip 66,3g Hc	405 Kcal 19g Prot 18,4g Lip 47,2g Hc	468 Kcal 26,6g Prot 12,9g Lip 81,7g Hc	Fruta de temporada 404 Kcal 10,5g Prot 14,8g Lip 138,1g Hc	664 Kcal 44,9g Prot 34,3g Lip 51g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3)	Judías pintas estofadas	Coliflor al ajoarriero	Potaje Montañés	C. State of the Control of the Contr
Tortilla de patata (3)	Merluza en salsa menier	Caldereta de pollo con	Gallo asado (2,4,14)	
gajos de tomate	(1,4,6)	patatas (1,3,6)	Fruta de temporada	FESTIVO
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)	Fruta de temporada	
·	382 Kcal 24,9g Prot 6,6g Lip 87,3g Hc	424 Kcal 31,7g Prot 23,6g Lip 37,7g Hc	453 Kcal 49,1g Prot 10,9g Lip 39,1g Hc	
328 Kcal 11,8g Prot 7,4g Lip 55,1g Hc	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria	Arroz blanco con tomate frito	Crema hortalizas (pat, zanah,	Espaguetis boloñesa (pollo,	Sopa de cocido (1,3,10)
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		j.verde, calabacín, puerro)	cebolla, tomate) (1,3,10,12)	Cocido completo; garbanzos,
Palometa a la riojana pimientos, cebolla, tomate) (4)	Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Pavo en salsa (1,6,7,12)	Varitas de merluza (1,2,3,	patata, zanahoria
Fruta de temporada	con lechuga y soja (6)	Yogur (7)	,4,6,7,10,14) con Ensalada mixta	pollo y chorizo
Truta de temporada	Fruta de temporada	rogui (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
451 Kcal 38,3g Prot 13,3g Lip 55,9g Hc	510 Kcal 11,2g Prot 17,9g Lip 76,7g Hc	377 Kcal 18,1g Prot 12,4g Lip 158,8g Hc	480 Kcal 15,9g Prot 12,9g Lip 76g Hc	497 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 65,6g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz	Crema de legumbres (lenteja,	Judías verdes rehogadas	Coditos con tomate (1,3,10)	Alubias blancas con verduras
Salmón en salsa (1,4,6,12)	zanahoria, judías verdes) Tortilla francesa (3)	Muslitos a la jardinera	Lomo a la naranja (1,6)	Limanda empanada (1,4)
Fruta de temporada	con ensalada de lechuga y maíz	(1,6,12)	Fruta de temporada	con tomate y zanahoria
Traca de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)		Fruta de temporada
535 Kcal 35,2g Prot 14,8g Lip 173,8g Hc	377 Kcal 12,8g Prot 14,2g Lip 124,5g Hc	262 Kcal 14,5g Prot 15,5g Lip 32g Hc	564 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 71,3g Hc	530 Kcal 28,5g Prot 17,1g Lip 72,9g Hc



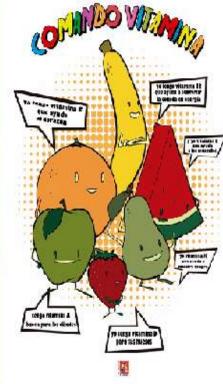
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

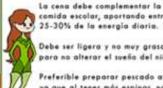


# MENÚ 1º PLATO PURÉ DE VERDURAS

**NOVIEMBRE 2025** 

LABOR RGSEAA: 28.05090/GU	77	New York		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tilapia asada al limón (4) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Crema de puerro Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Tortilla de patata (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Gallo asado (2,4,14) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6)	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Varitas de merluza con Ensalada mixta	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Salmón en salsa (1,4,6,12)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Muslitos a la jardinera (1,6,12)	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde)	Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria
Fruta de temporada	Fruta de temporada	(1,6,12) Yogur (7)	Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada	Fruta de temporada





comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energia diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

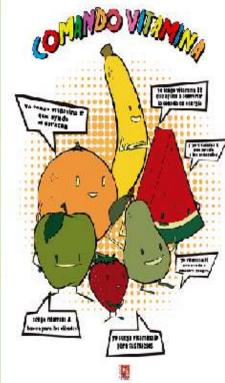




**NOVIEMBRE 2025** 

### MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito Tilapia asada al limón (4) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Crema de puerro Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas Pavo a la brasa (6) con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3) Tortilla de patata (3) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Gallo asado (2,4,14) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito  Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  con lechuga y soja (6)  Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Espaguetis boloñesa (pollo, cebolla, tomate) (1,3,10,12) Varitas de merluza con Ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa (msl) (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria y pollo Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada Todos los menús van acompañados de Fr	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energia diaria.

> Debe ser ligera y na muy grasa para na alterar el sueña del niña.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinos, no se suele afertar en el comedor.

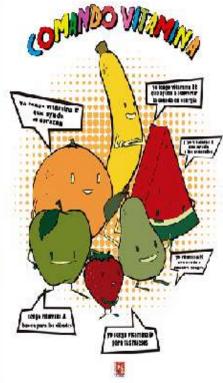


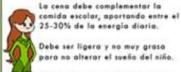


## MENÚ S/ FRUTOS SECOS

**NOVIEMBRE 2025** 

LABOR RGSEAA: 28.05090/GU				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	martes 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12) Tilapia asada al limón (4) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Crema de puerro Merluza a las hierbas (4) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3)  Tortilla de patata (3)  gajos de tomate  Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Gallo asado (2,4,14) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Espaguetis boloñesa (pollo, cebolla, tomate) (1,3,10,12) Varitas de merluza con Ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada





Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinos, no se suele afertar en el comedor.

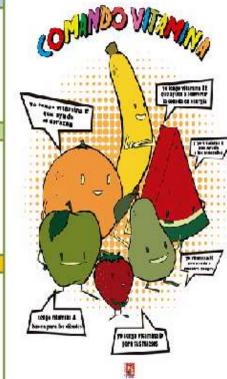


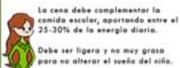


**NOVIEMBRE 2025** 

### MENÚ S/ HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito Tilapia asada al limón (4) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Filete de pollo al ajillo (12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Crema de puerro Merluza a las hierbas (4) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo Muslitos de pollo asados (12) gajos de tomate Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo Yogur (7)	Potaje Montañés Gallo asado (2,4,14) Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Magro estofado (12) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Espaguetis boloñesa s/g/h (12) Tilapia al horno con zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido S/G/H (6) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Jamón asado (6) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera (1,6,12) Yogur (7)	Macarrones con tomate S/G/H (13) Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada





Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinos, no se suele afertar en el comedor.

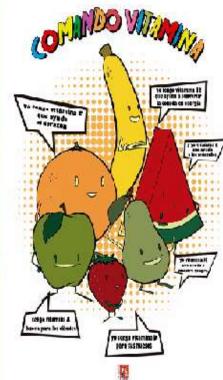


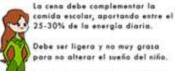


**NOVIEMBRE 2025** 

### MENÚ SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito Tilapia asada al limón (4)	Garbanzos guisados Tortilla francesa (3)	Sopa con estrellitas (1,3,10)	Crema de puerro Merluza a las hierbas (4)	Judías blancas guisadas con chorizo
Fruta de temporada	con Lechuga y pepinillos (12)	Albóndigas a la cazuela (1,6,12)	Fruta de temporada	Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria
	Fruta de temporada	Yogur sin lactosa (7)		Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3)	Judías pintas estofadas	Coliflor al ajoarriero	Potaje Montañés	
Tortilla de patata (3) gajos de tomate	Merluza en salsa menier (1,4,6)	Caldereta de pollo con patatas (1,3,6)	Gallo asado (2,4,14)	FESTIVO
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur sin lactosa (7)	Fruta de temporada	000000
			5.00 Hall	
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria	Arroz blanco con tomate frito	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín,	Espaguetis boloñesa (pollo, cebolla, tomate) (1,3,10,12)	Sopa de cocido (1,3,10)
Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate)	Tortilla francesa (3)	puerro)	Tilapia al horno con	Cocido completo; garbanzos, patata,
(4)	con lechuga y soja (6)	Pavo en salsa (6,12)	zanahoria	zanahoria, pollo y chorizo
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur sin lactosa (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes)	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera	Coditos con tomate (1,3,10)	Alubias blancas con verduras
Salmón en salsa (1,4,6,12)	Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz	(1,6,12)	Lomo a la naranja (1,6)	Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria
Fruta de temporada	J .	Yogur sin lactosa (7)	For the distance and dis	· I
	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada





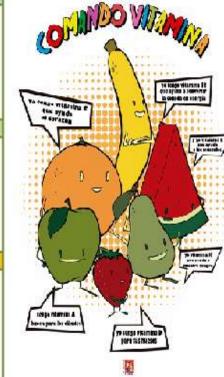
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinos, no se suele afertar en el comedor.

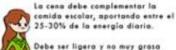




**NOVIEMBRE 2025** 

LABOR " KOSEAN SO 00080100				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12) Lomo a la plancha (6) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3,10) Albóndigas a la cazuela (1,6,12) Yogur (7)	Crema de puerro Merluza a las hierbas (4) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con chorizo Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con pollo (1,3)  Tortilla de patata (3)  gajos de tomate  Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Merluza en salsa menier (1,4,6) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo con patatas (1,3,6) Yogur (7)	Potaje Montañés Chuleta de Sajonia Fruta de temporada	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras (pat, zanah, calabacín, puerro) Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema hortalizas (pat, zanah, j.verde, calabacín, puerro) Pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Espaguetis boloñesa (pollo, cebolla, tomate) (1,3,10,12) Tilapia al horno con zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3,10)  Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo  Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con arroz Salmón en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema de verduras (calabacín, puerro, calabaza, j.verde) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Muslitos a la jardinera (esp) (12) Yogur (7)	Coditos con tomate (1,3,10) Lomo a la naranja (1,6) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Limanda empanada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada





para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

