

# MENÚ DE:

NOVIEMBRE 2025

## Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

**NO LECTIVO**

10 Kcal HC Lip Prot

Arroz con tomate frito  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares  
Filete de pollo asado al curry  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

## Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales salteados  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural  
Albóndigas de pollo con verduras  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga naranja y maíz  
Yogur

25 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

## Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Suprema de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga de zanahoria  
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural  
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Patatas fritas  
Helado/ fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

## Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales a la carbonara con ladrones de bacon  
Filete de pollo asado con de mostaza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera  
Huevos revueltos con picadillo de chorizo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

## Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural  
Carrillera de cerdo asada con salsa española  
Cous cous salteado  
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido completo  
yogur

21 **JORNADA DE JAPÓN**

Yakisoba ninja verde con guisantes  
Pollo en salsa teriyaki con verduras  
Doriyaquis



28 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de queso  
Solomillo atún/pescado infantil y 7-9  
Ensalada de tomate, cebolla, orégano  
Yogur

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS