

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.



## Media mañana

## Desayuno en casa

serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.



## MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.



## CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
pasta/arroz +  carne	verdura +  pescado	pasta/arroz +  carne	verdura +  pescado
pasta/arroz +  pescado	verdura +  huevo	pasta/arroz +  huevo	verdura +  carne
pasta/arroz +  huevo	verdura +  carne	pasta/arroz +  pescado	verdura +  huevo
verdura +  carne	pasta/arroz +  pescado	pasta/arroz +  huevo	verdura +  carne
verdura +  pescado	pasta/arroz +  huevo	pasta/arroz +  carne	verdura +  pescado
verdura +  huevo	pasta/arroz +  carne	pasta/arroz +  pescado	verdura +  huevo
legumbres +  carne	verdura +  pescado	pasta/arroz +  huevo	verdura +  carne
legumbres +  pescado	verdura +  huevo	pasta/arroz +  carne	verdura +  pescado
legumbres +  huevo	verdura +  carne	pasta/arroz +  pescado	verdura +  huevo
fruta	lácteo	lácteo	fruta

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

## Entidades colaboradoras:



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz  
Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca



Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

FESTIVO



Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
 Repollo al ajoarriero  
 Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
 Brócoli salteado con jamón serrano  
 Ragout de cerdo a la jardinera (zanah, guisante, coliflor, patata)  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  
 Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
 Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verdura con picatostes (acelgas, Jud.ver., puerro, calabaza, cebolla, pa)  
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Guisantes salteados (ajo, aceite)  
 Jurel en salsa de puerros (puerro, cebolla, aceite)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
 Alcachofas salteadas

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
 Menestra de verduras al vapor (j.verde,

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
 Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Cous cous (aceite)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Calabacín salteado  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
 Calabaza al horno

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
 Guisantes salteados (aceite, ajo)

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
 Coliflor al vapor con mahonesa

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
 Champiñón salteado (ajo, aceite)

Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada

Salmón al horno

Tortilla de patata

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
 Zanahorias baby rehogadas

Alubias pintas con chorizo (tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah)  
 Verduras asadas (berenjena, Gallo san Pedro a la romana (huevo líquido, harina de trigo, aceite)

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
 Calabacín al horno  
 Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Espaguetis sin gluten con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

FESTIVO

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza al horno  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Espirales sin gluten a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Macarrones sin gluten con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y natillas  
Pan sin gluten y agua

Pasta sin gluten a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la bilbaína (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

3

4

5  
FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
San Pedro del Cabo a la bilbaína (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

Brócoli salteado con zanahoria  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Espaguetis sin soja con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro, cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13

Coliflor salteada (ajo, aceite)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Espirales sin soja a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

FESTIVO

16

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Coliflor al vapor  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)  
Gallo san Pedro a la romana (huevo líquido, harina de trigo, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera con salsa de zanahorias, patata, cebolla , ajo y tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

FESTIVO

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur naturak  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimient, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

FESTIVO

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimienta) Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimienta) Morcillo de ternera Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Salchichas frescas en salsa Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Tortilla francesa Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (tomate, pimienta, cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria Patatas dado fritas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Morcillo de ternera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim) Pollo al ajillo (ajo, perejil) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimienta, cebolla,ajo,tomate) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua



NOVIEMBRE 2024

SIN PLÁTANO, TOMATE

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)  
  
Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)  
Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)  
  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)  
  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
  
Fruta fresca (no plátano) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  
  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

SIN MELOCOTÓN, AGUACATE, CIRUELA (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

3

4

5  
FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimienta)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur natu  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimienta, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,calabacín,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Codos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimienta, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimienta)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no melón) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua



						1
						FESTIVO
4	5	6	7	8		
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua		
11	12	13	14	15		
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla) Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  Salchichas frescas en salsa Cous cous(aceite) Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	FESTIVO		
18	19	20	21	22		
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria Patatas dado fritas Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  Fruta fresca* y natillas Pan blanco/Pan integral y agua		
25	26	27	28	29		
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca* Pan blanco/Pan integral y agua	Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento) Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud  Fruta fresca* y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
San Pedro del Cabo a la bilbaina (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

SIN PESCADO BLANCO  
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO  
VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

4  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

6  
Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

7  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro, cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

13  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Tortilla francesa  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

14  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
FESTIVO

18  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Macarrones a la boloñesa(carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

20  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

21  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

27  
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

28  
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah., guisante, coliflor, patata, jud)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

SIN TOMATE FRITO, LENTEJAS  
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO  
VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)

Cinta de lomo fresca al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melocotón)

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)

Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)

Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)

Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)

Jurel encebollado ( cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

SIN TOMATE, MELÓN Y FRESA

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

4

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)

Cinta de lomo fresca al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

5

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)

Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

6

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Arroz con verduras (calabacin, zanah, cebolla)

Caballa al horno (ajo, aceite, cebolla)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

12

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

13

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)

Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

15

FESTIVO

18

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)

Patatas dado fritas

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

19

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

20

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no melón,fresa) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

26

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

27

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)

Jurel encebollado ( cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca pelada y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)  
Gallo san Pedro a la romana( huevo líquido,harina de trigo aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

NOVIEMBRE 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

FESTIVO

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca (no plátano) y natillas Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Cinta de lomo fresca en salsa( cebolla, tomate natural, zanahoria)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Jurel en salsa de puerros ( puerro,cebolla,aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca (no plátano) y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Cinta de lomo a la plancha  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Calabacín salteado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Patatas dado fritas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca (no plátano) y natillas Pan blanco/Pan integral y agua

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
San Pedro del Cabo a la bilbaína (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)  
Ragout de ternera a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud Fruta fresca (no plátano) y natillas Pan blanco/Pan integral y agua