

Noviembre 2025

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
SEMANA 1	3	E	Ensalada	KCAL: 893.78 HC: 83.65 P: 57.3 G: 36.59	4	E	Ensalada	KCAL: 762.5 HC: 80.27 P: 41.65 G: 30.50	5	E	Ensalada	KCAL: 824.8 HC: 108.1 P: 33.2 G: 28.84	6	E	Ensalada	KCAL: 663.48 HC: 67.46 P: 21.75 G: 34.04	7	E	Ensalada	KCAL: 879.84 HC: 101.29 P: 38.60 G: 35.58
	1ª		Tallarines boloñesa vegetal (calabacín,Berenjena,soja texturizada) 🌱🥬🥒		1ª		Hervido(zanahoria,patata, cebolla,judía verde,calabaza)		1ª		Lentejas a la jardinera (patata,zanahoria,pimiento,cebolla, ajo)		1ª		Crema vichyssoise(puerro..) Topping kellog's 🍷		1ª		Arroz al horno de secreto y champiñones	
	2ª		Merluza en salsa mery (ajo y perejil) 🐟🌿		2ª		Magro en salsa estrogonof con cucús 🥩🥕🥬		2ª		Tortilla de patatas y cebolla 🥔🥕		2ª		Longanizas de pollo al horno con repollo		2ª		Buñuelos de bacalao 🐟🥔🥕	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo 🥛	
	S		Pinchos de pollo con calabaza asada +Fruta del tiempo		S		Repollo al curry+ Salmón a la plancha +Fruta del tiempo		S		Tiras de pollo a la plancha con tomate ,maíz y aguacate+ Yogur griego natural		S		Huevos rellenos de atún y tosta con crema de aguacate+ Fruta del tiempo		S		Ensalada variada+ Paninis de jamón cocido y queso+ Fruta del tiempo	
SEMANA 2	10	E	Ensalada	KCAL: 752.6 HC: 86.78 P: 33.4 G: 30.24	11	E	Ensalada	KCAL: 684.97 HC: 51.14 P: 26.14 G: 41.26	12	E	Ensalada	KCAL: 715.1 HC: 80.99 P: 36.15 G: 26.17	13	E	Ensalada	KCAL: 827.53 HC: 71.72 P: 40.57 G: 42.06	14	E	Ensalada	KCAL: 826.87 HC: 109.33 P: 30.70 G: 29.65
	1ª		Sopa de verduras con tiburones 🐟🥕		1ª		Macarrones integrales en salsa de atún 🐟🥕🥬		1ª		Crema de calabaza ECO (cebolla,calabaza,zanahoria,patata) Topping crutons 🍷		1ª		Potaje de judias con chorizo		1ª		Risotto de tomate y queso parmesano 🧀	
	2ª		Ternera en salsa con papatas		2ª		Perca a la menier 🐟🌿		2ª		Albóndigas vegetales en salsa con zanahoria 🌱🥕🥬🥔		2ª		Pollo al horno con salsa de caqui		2ª		Tilapia a la andaluza (harina) 🐟🥕🌿	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo 🥛	
	S		Revuelto de setas con jamón+ Yogur natural		S		Salteado de pollo y verduras+ Fruta del tiempo		S		Merluza con boniato y queso fresco+ Yogur natural		S		Crema de calabacín con huevo poché +Fruta del tiempo		S		Mini- hamburguesas caseras de lentejas y zanahoria con pan +Fruta del tiempo	
SEMANA 3	17	E	Ensalada	KCAL: 713.17 HC: 94.38 P: 26.61 G: 25.44	18	E	Ensalada	KCAL: 635.28 HC: 50.11 P: 24.98 G: 37.26	19	E	Ensalada	KCAL: 814.8 8 HC: 87.88 P: 39.51 G: 33.99	20	E	Ensalada	KCAL: 698.93 HC: 62.13 P: 38 G: 32.52	21	E	Ensalada	KCAL: 895.45 HC: 80.34 P: 46.89 G: 42.95
	1ª		Espaguetis integrales napolitana 🍷🥕		1ª		Crema de calabacin (patata,cebolla,puerro..) Topping Cebolla crunchy		1ª		Garbanzos estofados ECO(patata,zanahoria,calabaza..)		1ª		Sopa de ave con fideos 🍷🥕		1ª		Paella Valenciana (pollo,judía,alcachofa..)	
	2ª		Merluza con verduras sofritas 🐟🥕		2ª		Cordonblu de pavo al horno 🥩🥕🥬🥔🌱		2ª		Tortilla española con cebolla 🥕🥔		2ª		Pollo rustido al horno con zanahoria y guisantes		2ª		Calamares rebozados con salsa tartara 🥕🥔🥬🐟🌿	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo 🥛	
	S		Tortilla de calabacín y zanahoria+ Yogur natural		S		Tomate picado con lata de caballa y maíz cocido+ Yogur natural		S		Crema de verduras+ Tosta de hummus+ Yogur natural		S		Huevos rotos con calabaza y queso feta +Fruta del tiempo		S		Puré de patata con guisantes y pavo+ Fruta del tiempo	
SEMANA 4	24	E	Ensalada	KCAL: 707.56 HC: 74.83 P: 32.42 G: 30.97	25	E	Ensalada	KCAL: 778.20 HC: 82.98 P: 30.73 G: 35.89	26	E	Ensalada	KCAL: 866.3 HC: 97.7 P: 38.39 G: 34.61	27	E	Ensalada	KCAL: 881.17 HC: 114.58 P: 35.29 G: 31.34	28	E	Ensalada	KCAL: 757.4 HC: 84.72 P: 31.08 G: 31.49
	1ª		Lentejas estofadas con verduritas		1ª		Espirales integrales en salsa de salmón 🐟🥕🥬🐟		1ª		Crema de calabaza asada con crutons 🍷🥕		1ª		Arroz a la cubana con huevo duro 🥕🥔		1ª		Caldo de huesos con estrellitas 🥕	
	2ª		Tortilla de atún y quesito 🐟🥕🥔🥬		2ª		Bacalao encebollado 🐟🥕		2ª		Pollo asado con patatas a lo pobre		2ª		Halibut enharinado con salsa tartara 🥕🐟		2ª		Albóndigas de pavo en salsa con cuscús 🥕	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo 🥛	
	S		Lubina con pisto de verduras+ Yogur Natural		S		Tiras de lomo con judías verdes y tomate+ Fruta del tiempo		S		Tostadas de aguacate y huevo picado+ Bastones de calabacín al horno+ Fruta del tiempo		S		Ensalada variada+ Hamburguesa de merluza + Yogur griego natural		S		Crema de calabaza con sésamo+ Tortilla francesa+ Fruta del tiempo	

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.
Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)
* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.
UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL

