

		MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025					Página 1 de 4	
1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPAQUETIS A LA CARBONARA*	GARBAZOS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*	ARROZ CON TOMATE*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*	HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS*	MERLUZA A LA MARINERA*	POLLO AL CHILINDRÓN*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA JULIANA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE PUERRO*	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	REVUELTO DE GUISANTES CON CEBOLLA*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	HAMBURGUESA CON ENSALADA*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*	LANGOSTINOS CON SALSA ROSA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1569	1.527	1.712	1.536	1.371	1.927	1.687	1.219
Proteína g	80	75	108	75	70	72	87	74
HC g	161	174	174	156	121	199	188	115
HC Simp. g	53	41	60	63	48	62	56	42
Lípidos g	62	55	59	62	61	90	58	46
Sal g	5	5	5	6	6	5	6	5

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



		MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025					Página 2 de 4	
2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	CANELONES DE ATÚN*	SOPA DE COCIDO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	COCIDO COMPLETO*	ALBÓNDIGAS EN SALSA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	HUEVOS CON BECHAMEL*	MERLUZA EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN*	CREMA DE CALABAZA*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE PESCADO*
	2º	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	HUEVOS CON PATATAS REVOLCONAS*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUERRO*	FAJITAS DE POLLO*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1551	1.624	1.668	1.487	1.438	1.379	1.822	1.436
Proteína g	85	96	78	75	62	77	99	106
HC g	149	172	158	160	141	132	145	139
HC Simp. g	48	41	59	48	64	39	44	40
Lípidos g	63	57	77	55	65	57	87	45
Sal g	5	6	7	4	3	4	8	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

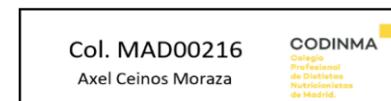
		MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025					Página 3 de 4	
3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		17	18	19	20	21	22	23
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA*	FIDEUGUA MARINERA*	SOPA JULIANA*	LENTEJAS CON ARROZ*	MACARRONES CON CHORIZO GRATINADOS*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	PERCA AL HORNO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	MERLUZA A LA MARINERA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	SOPA DE AVE*	ESPÁRRAGOS BLANCOS GRATINADOS*	CREMA DE COFLOR*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	CINTA DE LOMO EN SALSA CON ARROZ*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	PIZZA CASERA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1544	1.557	1.608	1.432	1.487	1.756	1.413	1.556
Proteína g	87	91	88	62	86	95	83	105
HC g	159	138	174	148	150	199	165	140
HC Simp. g	51	36	58	61	46	65	56	39
Lípidos g	57	66	59	64	54	59	40	57
Sal g	6	8	6	6	4	6	5	5

(*) La opción más recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpto. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



		MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025					Página 4 de 4	
4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUISADAS CON TERNERA*	ESPAQUETIS AMATRICIANA*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	COCIDO COMPLETO*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUEROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR NATURAL / DE SABORES*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	MENESTRA DE VERDURA CON PATATA*	TEMPURA DE VERDURAS*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	BROCHETA DE POLLO AL CURRY AMARILLO*	PERCA AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	FAJITAS DE POLLO*	PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CARAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1645	1.397	1.573	1.716	1.799	1.951	1.645	1.433
Proteína g	85	71	84	75	78	94	104	88
HC g	163	127	181	171	203	182	145	129
HC Simp. g	52	44	55	59	67	53	45	39
Lípidos g	68	66	52	76	69	90	65	60
Sal g	6	4	8	6	5	7	6	4

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Por Real Decreto 315/2025 los yogures naturales serán administrados al alumnado del Centro Educativo

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:

