



MENÚ NOVIEMBRE 2025

MENU
BASAL
1-2 AÑOS

	Lunes 3							Martes 4							Miércoles 5							Jueves 6							Viernes 7						
Comida	Arroz a la milanesa (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Verdura salteadas (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							Espirales int con tomate (C)(4,7,10,13) Cinta de lomo (H) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							Crema de calabaza, patata y judías verdes (C) Contramuslos de pollo (H) Patatas y verduras salteadas (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 328 Lip 44 H.d.c. 17 Prot 9							Kcal 489 Lip 52 H.d.c. 23 Prot 20							Kcal 431 Lip 40 H.d.c. 18 Prot 22							Kcal 533 Lip 58 H.d.c. 29 Prot 21							Kcal 410 Lip 41 H.d.c. 15 Prot 20						
Val. Nutricional Recomendación Cena	Pavo con verduras salteadas							Pollo con patatas y verdura							Puré y tortilla francesa con ensalada							Sopa y pescado con verduras							Magro con verduras						
	10							11							12							13							14						
Comida	Arroz blanco (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Macarrones int a la napolitana (C)(4,7,10,13) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada verde (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							Lentejas estofadas (C)(4) Lenguado al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco							Sopa de pescado (C)(11) Pavo en salsa con verduras (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C) Pollo asado (A) Patatas al vapor (V) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 292 Lip 42 H.d.c. 12 Prot 8							Kcal 349 Lip 45 H.d.c. 12 Prot 13							Kcal 683 Lip 52 H.d.c. 26 Prot 40							Kcal 430 Lip 30 H.d.c. 22 Prot 24							Kcal 420 Lip 47 H.d.c. 18 Prot 17						
Val. Nutricional Recomendación Cena	Pollo con verduras							Sopa y pescado con verduras							Crema y pollo con patatas							Magro con ensalada							Sopa y tortilla francesa						
	17							18							19							20							21						
Comida	Crema de judías verdes, puerro y patata (C) Merluza al horno (H)(11) Patatas al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Coditos int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pavo en salsa (C)(4) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							Crema de calabacín (C) Tortilla de patatas (H)(7) Verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							Arroz con verduras (C) Lomo a la plancha (P) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 323 Lip 39 H.d.c. 17 Prot 11							Kcal 403 Lip 45 H.d.c. 16 Prot 17							Kcal 387 Lip 42 H.d.c. 13 Prot 17							Kcal 533 Lip 58 H.d.c. 29 Prot 21							Kcal 450 Lip 67 H.d.c. 17 Prot 23						
Val. Nutricional Recomendación Cena	Pollo con menestra de verduras							Sopa y pescado con verduras							Ternera con ensalada							Pavo con verdura salteada							Tortilla de verduras						
	24							25							26							27							28						
Comida	Macarrones int. a la napolitana (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Lentejas estofadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							Crema de calabaza (C) Ragout de ternera en salsa (C)(4) Patatas y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco							Arroz con verduras (C) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							Garbanzos guisados con verduras (C) Lenguado al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 345 Lip 45 H.d.c. 15 Prot 11							Kcal 490 Lip 43 H.d.c. 19 Prot 26							Kcal 440 Lip 44 H.d.c. 24 Prot 18							Kcal 612 Lip 65 H.d.c. 27 Prot 26							Kcal 446 Lip 442 H.d.c. 19 Prot 21						
Val. Nutricional Recomendación Cena	Crema y lomo con verduras							Pollo con patatas y verduras							Tortilla de verduras							Sopa y pescado con verduras							Pavo con patatas						

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor





MENÚ NOVIEMBRE 2025

Desayunos
Meriendas
Dietas
1-2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)
Meriendas				
Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Jamón de York	Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo	Papilla de fruta Queso fresco (8) 
Dieta Astringente				
Puré de verduras con pescado (C.) (11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pescado (C.) (11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con ternera (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras con pescado (C.) (11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pescado (C.) (11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con ternera (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

