



MENÚ NOVIEMBRE 2025

MENU
BASAL
2-5 AÑOS

	Lunes 3							Martes 4							Miércoles 5							Jueves 6							Viernes 7						
Comida	Arroz a la milanesa (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada variada (Cr) (11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada mixta (Cr) 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 473 Lip 63 H.d.c. 25 Prot 14							Kcal 608 Lip 62 H.d.c. 28 Prot 26							Kcal 553 Lip 48 H.d.c. 24 Prot 29							Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24							Kcal 513 Lip 48 H.d.c. 19 Prot 26						
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						
Comida	10 Arroz blanco (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							11 Macarrones int a la napolitana (C)(4,7,10,13) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							12 Lentejas estofadas (C)(4) Lenguado al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco							13 Sopa de pescado (C)(11) Pavo en salsa con verduras (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							14 Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C) Pollo asado (A) Patatas al vapor (V) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 367 Lip 50 H.d.c. 16 Prot 12							Kcal 444 Lip 55 H.d.c. 16 Prot 17							Kcal 457 Lip 63 H.d.c. 33 Prot 51							Kcal 489 Lip 31 H.d.c. 25 Prot 28							Kcal 508 Lip 55 H.d.c. 23 Prot 21						
Recomendación Cena	Pollo con verduras							Sopa y pescado con verduras							Crema y pollo con patatas							Magro con ensalada							Sopa y tortilla francesa						
Comida	17 Crema de judías verdes, puerro y patata (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							18 Coditos int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pavo en salsa (C)(4) Verduras (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							19 Crema de calabacín (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							20 Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							21 Arroz con verduras (C) Lomo a la plancha (P) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 388 Lip 45 H.d.c. 21 Prot 13							Kcal 510 Lip 56 H.d.c. 21 Prot 22							Kcal 469 Lip 50 H.d.c. 16 Prot 21							Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24							Kcal 695 Lip 81 H.d.c. 22 Prot 30						
Recomendación Cena	Pollo con menestra de verduras							Sopa y pescado con verduras							Ternera con ensalada							Pavo con verdura salteada							Tortilla de verduras						
Comida	24 Macarrones int. a la napolitana (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							25 Lentejas estofadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de lechuga y maíz (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							26 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							27 Arroz con verduras (C) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							28 Garbanzos guisados con verduras (C) Salmón al horno (H)(11) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada						
	Kcal 440 Lip 55 H.d.c. 19 Prot 15							Kcal 651 Lip 52 H.d.c. 24 Prot 37							Kcal 543 Lip 52 H.d.c. 31 Prot 24							Kcal 739 Lip 76 H.d.c. 33 Prot 19							Kcal 549 Lip 51 H.d.c. 24 Prot 26						
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 IBAÑEZ - N°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





Desayunos
Meriendas
Dietas
2-5 años

MENÚ NOVIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada
Meriendas				
Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4.13.10) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con pavo Fruta Fresca de temporada
Dieta Astringente				
Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patatas (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patata y zanahoria (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE 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

