



MENÚ SEMANAL_noviembre 2025



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1 Lunes 3/11 Viernes 7/11		Coditos con tomate Lomo al horno con ensalada de maiz Fruta  	Judías verdes con patatas Merluza en salsa verde con olivas Fruta  	Puré de verduras con picatostes Albóndigas en salsa Fruta  	Arroz con tomate Tortilla con queso y lechuga Fruta fresca   
Calibración 3-6 años		Kcal: 609,6 Hdc: 53,1 Prot: 40,2 Líp: 24,2	Kcal: 570,2 Hdc:40,3 Prot: 23,1 Líp:35,0	Kcal: 580,2 Hdc: 55,5 Prot: 40,1 Líp: 22,6	Kcal: 601,4 Hdc: 84,1 Prot: 27,6 Líp:18,5
Calibración 7-12 años		Kcal: 760,1 Hdc: 66,2 Prot: 52,0 Líp: 29,6	Kcal: 726, Hdc: 45,7 Prot: 34,4 Líp: 45,9	Kcal: 793,1 Hdc: 81,6 Prot: 59,3 Líp: 26,1	Kcal: 788,2 Hdc: 104,0 Prot: 35,4 Líp:22,1
Semana 2 Lunes 10/11- Viernes 14/11	Macarrones con orégano Magro al horno con ensalada Fruta  	Acelgas con patata Pavo estofado con verduritas Fruta  	Sopa maravilla Salmón con patatas a lo pobre Fruta   	Patatas con costilla Rabas con tomate rosa Fruta  	Lentejas a la lionesa Bacalao con tomate Fruta    
Calibración 3-6 años	Kcal: 609,6 Hdc: 53,1 Prot: 40,2 Líp: 24,2	Kcal: 580,2 Hdc: 60,1 Prot: 39,2 Líp: 19,8	Kcal: 598,4 Hdc: 49,3 Prot: 40,9 Líp: 29,6	Kcal: 588,7 Hdc: 74,5 Prot: 24,4 Líp: 23,7	Kcal: 580,2 Hdc: 55,5 Prot: 40,1 Líp: 22,6
Calibración 7-12 años	Kcal: 760,1 Hdc: 66,2 Prot: 52,0 Líp: 29,6	Kcal: 793,1 Hdc: 88,8 Prot: 57,6 Líp: 23,2	Kcal: 751,2 Hdc: 62,7 Prot: 54,0 Líp: 36,1	Kcal: 757,5 Hdc: 99,1 Prot: 31,4 Líp: 26,3	Kcal: 793,1 Hdc: 81,6 Prot: 59,3 Líp: 26,1
Semana 3 Lunes 17/11 - Viernes 21/11	Espirales con queso Pechuga al horno con lechuga Fruta fresca  	Brócoli con patata. Merluza en salsa Fruta  	Crema de calabacín con picatostes Redondo de ternera Fruta fresca  	Garbanzos estofados con verduras Lenguado con tomate Fruta fresca  	Arroz 3 delicias Tortilla con jamón serrano y lechuga Fruta   
Calibración 3-6 años	Kcal: 598,4 Hdc: 49,3 Prot: 40,9 Líp: 29,6	Kcal: 532,1 Hdc: 53,5 Prot: 38,3 Líp: 18,5	Kcal: 566,2 Hdc:40,3 Prot: 25,4 Líp:34,7	Kcal: 588,7 Hdc: 74,5 Prot: 24,4 Líp: 23,7	Kcal: 582,9 Hdc: 54,3 Prot: 41,2 Líp: 22,3
Calibración 7-12 años	Kcal: 751,2 Hdc: 62,7 Prot: 54,0 Líp: 36,1	Kcal: 736,4 Hdc: 72,1 Prot: 56,3 Líp: 25,1	Kcal: 723,1 Hdc: 45,7 Prot: 35,4 Líp: 45,3	Kcal: 757,5 Hdc: 99,1 Prot: 31,4 Líp: 26,3	Kcal: 795,0 Hdc: 80,4 Prot: 60,4 Líp: 25,6
Semana 4 Lunes 24/11 - Viernes 28/11	Ensalada de pasta Cabecera de lomo con ensalada de pepino Fruta  	Sopa de cocido Salmón al horno con patatas a lo pobre Fruta   	Borrajás con patatas Pollo asado con lechuga Fruta 	Judías blancas con chorizo Roti de pavo en salsa de naranja. Fruta fresca  	Paella mixta Calamares con ensalada de vinagrillos Fruta fresca  

Calibración 3-6 años	Kcal: 561,2 Hdc: 54,5 Prot: 30,7 Líp: 22,1	Kcal: 520,9 Hdc: 54,2 Prot: 35,9 Líp: 19,6	Kcal: 570,2 Hdc:41,3 Prot: 24,9 Líp: 33,6	Kcal: 576,6 Hdc: 53,1 Prot: 40,3 Líp: 21,7	Kcal: 589,1 Hdc: 75,2 Prot: 23,2 Líp: 25,1
Calibración 7-12 años	Kcal: 768,2 Hdc: 75,9 Prot: 47,3 Líp: 25,9	Kcal: 729,2 Hdc: 70,2 Prot: 55,4 Líp: 22,2	Kcal: 732,1 Hdc: 46,8 Prot: 38,5 Líp: 43,1	Kcal: 790,2 Hdc: 78,9 Prot: 60,0 Líp: 24,6	Kcal: 759,0 Hdc: 99,6 Prot: 30,1 Líp: 27,2

ANOTACIONES:

El comedor escolar contribuye a la dieta total de la población infantil ya que la comida se considera, según nuestros hábitos alimentarios, la principal del día y supone un aporte importante de energía, debe cubrir entre el 30 y el 35% de las necesidades diaria

- Todas las comidas van acompañadas de agua y de una ración de pan de 30 gramos. El viernes se servirá pan integral para aumentar el consumo de fibra semanal de los comensales.
- La fruta fresca elegida será fruta de temporada. La fruta será el postre habitual. Los zumos de frutas nunca sustituirán al consumo de frutas frescas enteras. Se consumirá fruta de temporada y cruda.
- Los alérgenos se detallan con iconos (se adjunta leyenda a continuación) siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias. Las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias se encuentran recogidos en el Anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011, sobre información facilitada al consumidor y son las siguientes:

- Cereales que contengan gluten
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevos
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuets y productos a base de cacahuets
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados incluida la lactosa
- Frutos de cáscara
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/kg o 10 mg/litro
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos



Los menús han sido elaborados, supervisados y certificados por Loreto Madinaveitia Nisarre, Dietista-Nutricionista colARA00183.

