



# MENÚ NOVIEMBRE 2025



	3 LUNES	4 MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
<b>Primer plato</b>	<b><i>FESTIVO</i></b>	Crema de guisantes con picatostes (1)	Arroz con salsa de tomate (12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Espinacas con patatas
<b>Segundo plato</b>		Palometa en salsa Donostiarra (4, 14)	Salchichas encebolladas (14)	Tortilla con Bacalao (4, 5)	Contra muslo de pollo asado
<b>Guarnición</b>		Ensalada: lechuga (14)		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)
<b>Postre</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural (13) o Fruta
<b>Pan (1)</b>		Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>		<i>Pechuga de pollo a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Atún con pimientos, lácteo y pan</i>	<i>Pasta integral con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido y ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ NOVIEMBRE 2025



Tipo de plato	10 LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Fidegua con verduras y longaniza (1,13)	Marmitako con atún (4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
<b>Segundo plato</b>	Filete de merluza en salsa de verde (4)	Tortilla de calabacín y cebolla (4)	Salmón finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo) (4)	Hamburguesa mixta (14)	Pechuga de pollo en salsa de manzana
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechuga Pepino y tomate (14)		Ensalada: lechuga y maíz (14)	
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural (13) o Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Berenjenas rellenas de carne con tomate , lácteo pan</i>	<i>Filete de pavo con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de verduras y pollo , lácteo y pan</i>	<i>Pescadilla con verduras a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pisto y pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Ofrecer si es posible en almuerzos y/o meriendas fruta fresca.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ NOVIEMBRE 2025



Tipo de plato	17 LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	Judía verde con patatas	Pasta integral con chorizo (1,10,13)	Sopa de ave con fideos (1,12)	Garbanzos con verduras
<b>Segundo plato</b>	Bacalao a la riojana (1,4)	Palometa empanada (1,4)	Tortilla con Atún (4,5)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos al plato (5,13)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: Lechugas variadas (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, puerro y guisantes	Tomate, queso, jamón y guisantes
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural (13) o Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Integral	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Filete de pavo empanado, lácteo o fruta y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Pollo y ensalada con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ NOVIEMBRE 2025



Tipo de plato	24 LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Crema de verduras	Verdura de temporada con patata	Paella Mixta (4,12)	Fideos a la cazuela con cordero (1)	Lentejas con chorizo y verduras (1,10,13)
<b>Segundo plato</b>	Lomo a la riojana	Salmón finas hierbas (4)	Chuleta de pavo	Bacalao con salsa de verduras (4)	Tortilla de patatas (5,13)
<b>Guarnición</b>	Salsa con pimientos y cebolla	Cebolla puerro, zanahoria, y eneldo	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural (13) o Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Broqueta de pescado con verduras y ensalada fruta y pan</i>	<i>Berenjena al horno con pollo , lácteo y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido y ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, **brócoli**. **Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados** según la temporada.

Intentar complementar almuerzos /o meriendas con fruta siempre que sea posible

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2025 - De 3 a 8 años



	LUNES	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal		233	211	224	140
2º Plato; Kcal		158	253	207	147
Guarnición, Kcal		50		25	75
Pan, Kcal	<b>FESTIVO</b>	69	70	70	70
Postre , Kcal		71	71	71	112
Total, Kcal		581	605	597	544
Proteinas %		23	21	23	22
Lipidos %		27	29	28	26
Hidratos de carbono %		50	50	49	52
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	302	240	189	136	245
2º Plato; Kcal	140	186	223	259	155
Guarnición, Kcal	20	40	25		34
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	603	606	578	577	575
Proteinas %	22	23	22	21	23
Lipidos %	28	29	28	29	27
Hidratos de carbono %	50	48	51	50	50
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	279	151	251	146	207
2º Plato; Kcal	206	211	211	179	213
Guarnición, Kcal		35		110	35
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	626	578	603	576	596
Proteinas %	23	21	21	22	23
Lipidos %	28	30	29	30	27
Hidratos de carbono %	49	49	50	48	50
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	204	136	271	200	240
2º Plato; Kcal	215	223	148	206	232
Guarnición, Kcal	40	35	25	40	
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	600	575	585	587	613
Proteinas %	22	21	22	22	23
Lipidos %	27	28	27	29	29
Hidratos de carbono %	51	51	51	49	48

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2025 -De 9 a 13 años



	LUNES	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal		303	274	291	182
2º Plato; Kcal		205	329	269	191
Guarnición,Kcal		65		33	98
Pan,Kcal	<b>FESTIVO</b>	89	90	90	90
Postre , Kcal		91	91	91	112
Total, Kcal		753	784	774	673
Proteinas %		23	21	23	22
Lípidos %		27	29	28	26
Hidratos de carbono %		50	50	49	52
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	393	312	246	177	319
2º Plato; Kcal	182	242	290	337	202
Guarnición,Kcal	26	52	33		44
Pan,Kcal	90	89	<b>90</b>	90	90
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Total, Kcal	782	786	750	716	746
Proteinas %	22	23	22	21	23
Lípidos %	28	29	28	29	27
Hidratos de carbono %	50	48	51	50	50
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	363	196	326	190	269
2º Plato; Kcal	268	274	274	232	277
Guarnición,Kcal		46		143	46
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	812	717	781	746	773
Proteinas %	23	21	21	22	23
Lípidos %	28	30	29	30	27
Hidratos de carbono %	49	49	50	48	50
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	265	179	352	260	312
2º Plato; Kcal	279	290	192	268	302
Guarnición,Kcal	52	46	33	52	
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	777	716	758	761	795
Proteinas %	22	21	22	22	23
Lípidos %	27	28	27	29	29
Hidratos de carbono %	51	51	51	49	48