

MENÚ NOVIEMBRE 2026

	2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
Primer plato	*FESTIVO*	Crema De verduras	Arroz marinera (2, 3, 4, 12)	Espinacas Con patatas	Pasta integral con boloñesa de soja (1,10)
Segundo plato		Hamburguesa de cerdo y ternera	Huevos con salsa de tomate (5)	Lentejas ecológicas con quínoa Y verduras (1,10,13)	Salmón finas hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)
Guarnición		Ensalada: Lechuga (14)			Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
Postre		Fruta	Fruta	Yogur natural(13) o fruta	Fruta
Pan (1)		Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena		*Atún con pimientos, lácteo y pan*	*Pechuga de pollo a la plancha con verduras , lácteo y pan*	*Pasta integral con verduras, fruta y pan*	*Croquetas de cocido y ensalada, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva
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

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos



MENÚ NOVIEMBRE 2026

Tipo de plato	9 LUNES	10 MARTES	11 MIERCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Primer plato	Lentejas con verduras	Pasta integral con salsa napolitana y queso (1,13)	Crema de patata y puerro	Verdura de temporada con patatas	Arroz con salsa de tomate (12)
Segundo plato	Huevos al plato (5,13)	Salteado de verduras con daditos de rape (4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana Ecológica	Alubias coloradas verduras y arroz integral	Salchichas encebolladas (14)
Guarnición	Guisantes, jamón y queso	Ensalada: lechuga (14)	Arroz pilaff	Ensalada lechuga (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o Fruta (13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Berenjenas rellenas de carne con tomate , lácteo pan*	*Filete de pavo con verduras, lácteo y pan*	*Gallo a la plancha con verduras , lácteo y pan*	*Pescadilla con verduras a la plancha, fruta y pan*	*Tortilla de patata y calanbacín,lácteo y pan*

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

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos



MENÚ NOVIEMBRE 2026

Tipo de plato	16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Primer plato	Alubias blancas Con verduras (1)	Arroz 3 delicias (5, 10, 12)	Crema de Guisantes con picatostes (1)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones integrales con boloñesa (1)
Segundo plato	Tortilla con atún (4, 5,13)	Centro De merluza a la Agustina (4)	Ternera a la jardinera	Garbanzos con verduras y fideos (1)	Chuleta de Pavo al horno
Guarnición	Ensalada con lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y zanahoria		Ensalada: lechuga y tomate (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Lomo a la plancha con tomate y, lácteo y pan*	*Filete de pavo empanado, lácteo o fruta y pan*	*Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan*	*Pollo y ensalada con tomate y pepino, lácteo y pan*	*Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan*

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

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos



MENÚ NOVIEMBRE 2026

Tipo de plato	23 LUNES	24 MARTES	25MIERCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
Primer plato	Macarrones con chorizo (1,10,13)	Sopa De cocido (1,12)	Espinacas con patata	Arroz Integral a la campesina(10, 12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada Con Patata
Segundo plato	Salmón finas Hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Lomo a la riojana	Alubias blancas con tomáte natural a dados y orégano	Tortilla con calabacín ecológico, y cebolla (5)	Estofado de pavo Con salteado de verduras
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Cous-cous con verduras (1)	Ensalada: lechuga (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural(13) o Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Broqueta de pollo con verduras y ensalada fruta y pan*	*Tortilla de patata con jamón, lácteo y pan*	*Merluza a la romana, lácteo y pan*	*Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan*	*Croquetas de merluza y ensalada, lácteo y pan*

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

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos



MENÚ NOVIEMBRE 2026

Tipo de plato	30 LUNES
Primer plato	Crema de verduras
Segundo plato	Lomo a la riojana
Guarnición	Salsa con pimientos y cebolla
Postre	Fruta
Pan (1)	Blanco
Propuesta de Cena	*Broqueta de pescado con verduras y ensalada fruta y pan*

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-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2026 - De 3 a 8 años

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal		204	245	140	231
2º Plato; Kcal		259	182	224	223
Guarnición,Kcal				35	
Pan,Kcal	FESTIVO	69	70	69	70
Postre , Kcal		71	71	112	71
Total, Kcal		603	568	580	595
Proteinas %		21	22	21	23
Lipidos %		29	27	26	27
Hidratos de carbono %		50	51	53	50
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	224	236	162	136	211
2º Plato; Kcal	213	158	155	196	253
Guarnición,Kcal		45	120		
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	578	579	578	513	605
Proteinas %	23	21	22	22	21
Lipidos %	27	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	50	52	51	51	50
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	177	279	233	136	293
2º Plato; Kcal	211	138	158	207	148
Guarnición,Kcal	50	30	65	51	
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	579	587	597	575	582
Proteinas %	23	22	23	22	22
Lipidos %	27	27	28	28	27
Hidratos de carbono %	50	51	49	50	51
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	251	224	140	270	135
2º Plato; Kcal	223	215	177	186	185
Guarnición,Kcal			120		73
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Total, Kcal	615	579	578	596	575
Proteinas %	22	24	21	21	22
Lipidos %	28	27	27	28	27
Hidratos de carbono %	50	49	52	51	51
	LUNES 30				
1er Plato; Kcal	207				
2º Plato; Kcal	232				
Guarnición,Kcal	25				
Pan,Kcal	70				
Postre , Kcal	71				
Total, Kcal	605				
Proteinas %	23				
Lipidos %	27				
Hidratos de carbono %	50				

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2026 -De 9 a 13 años

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal		265	319	182	300
2º Plato; Kcal		337	237	291	290
Guarnición,Kcal				46	
Pan,Kcal	FESTIVO	89	90	89	90
Postre , Kcal		91	91	112	91
Total, Kcal		782	737	720	771
Proteinas %		21	22	21	23
Lipidos %		29	27	26	27
Hidratos de carbono %		50	51	53	50
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
1er Plato; Kcal	291	307	211	177	274
2º Plato; Kcal	277	205	202	255	329
Guarnición,Kcal		59	156		
Pan,Kcal	90	89	90	89	90
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Total, Kcal	749	751	750	633	784
Proteinas %	23	21	22	22	21
Lipidos %	27	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	50	52	51	51	50
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
1er Plato; Kcal	230	363	303	177	381
2º Plato; Kcal	274	179	205	269	192
Guarnición,Kcal	65	39	85	66	
Pan,Kcal	90	89	90	89	90
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Total, Kcal	750	761	774	713	754
Proteinas %	23	22	23	22	22
Lipidos %	27	27	28	28	27
Hidratos de carbono %	50	51	49	50	51
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
1er Plato; Kcal	326	291	182	351	176
2º Plato; Kcal	290	280	230	242	241
Guarnición,Kcal			156		95
Pan,Kcal	90	89	90	89	90
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Total, Kcal	797	751	749	773	714
Proteinas %	22	24	21	21	22
Lipidos %	28	27	27	28	27
Hidratos de carbono %	50	49	52	51	51
	LUNES 30				
1er Plato; Kcal	269				
2º Plato; Kcal	302				
Guarnición,Kcal	33				
Pan,Kcal	90				
Postre , Kcal	91				
Total, Kcal	785				
Proteinas %	23				
Lipidos %	27				
Hidratos de carbono %	50				

*ANEXO AL MENÚ - OBSERVACIONES GENERALES A TODAS LAS SEMANAS

La verdura de temporada es: 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. El arroz es Brazal , producto de Aragón.

Fruta variada según temporada: Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, fresa, sandía , melón, ciruela, nectarina, melocotón.

Las propuestas de cena son un ejemplo de complementarlos alimentos según el menú del mediodía.

Se recomienda que dentro de lo posible se complemente la alimentación diaria en los almuerzos y las meriendas con fruta fresca.

Los menús están realizados siguiendo la normativa establecida para Comedores escolares - puede consultarse dicha normativa en; -
B.O.E. 16/04/2025 nº 92 - https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315