



MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE /2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
DÍA NO LECTIVO	<u>Arroz blanco con tomate</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal / 3008,3 KJ</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1	<u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y sandía <u>V.E: 622 Kcal / 2606,63 KJ</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5	<u>Lentejas con verduras</u> Tortilla de patatas Coliflor con aceite ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 655Kcal/ 2740,52 KJ</u> P: 30.4 / G: 25.8 / H.C: 73.1	<u>Sopa de picadillo con pollo.</u> Aguja a la plancha Judías verdes, salteadas con cebolla ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 635 Kcal / 2656,84 KJ</u> P: 4.3 / G: 17.6 / H.C: 44.2
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<u>Potaje verduras con habichuelas y espinacas</u> San Jacobos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:19.5 / G:18.6 / H.C: 70.1	<u>Canelones con carne</u> Sepia con tomate Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal / 2953.9 KJ</u> P: 22.3/ G:21.2 / HC:90.4	<u>Arroz con magra y costilla</u> Merluza horno Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 662 Kcal / 2602,45 KJ</u> P: 39.4 / G: 18.6 / H.C: 89.3	<u>Fideos a la marinera</u> Tortilla de queso con jamón york Ensalada de atún, lechuga y tomate ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal / 2953,9 KJ</u> P: 32.2 / G: 21.2 / H.C:82.1	<u>Ensaladilla rusa</u> Bacalao con tomate Ensalada tropical con lechuga, maíz, zanahoria y piña ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E. 638 KCAL / 2669,39 KJ</u> P: 21.5 / G:17.2 / HC:70.1
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<u>Espaguetis con atún</u> Champiñones con jamón Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y piña en su jugo <u>V.E: 664 Kcal / 2907,88 KJ</u> P:19.2 / G:24.3 / H.C: 101.2	<u>Cocido Andaluz</u> Tortilla de guisantes Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 628 Kcal / 2627,55 KJ</u> P: 36.4 / G: 25.3 / H.C: 77.2	<u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Albóndigas de ternera y pollo Ensalada griega ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:24.8 / G: 22.7/HC:90.6	<u>Asado de patata, costilla, magra y quijá</u> Caballa en aceite Judías verdes salteadas con cebolla ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 687 Kcal / 2874,41 KJ</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2	<u>Sopa de marisco</u> Empanadillas de atún Menestra de verdura ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E. 706 KCAL / 2953,9 KJ</u> P:45.3 / G:17.3 / H.C:80.9
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 622 Kcal / 2602,45 KJ</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 49.3	<u>Lomo al horno</u> Guisantes salteados con jamón ----- Pan blanco, agua y sandía <u>V.E: 672 Kcal / 2811,648 KJ</u> P:27.3 / G:23.1 / H.C: 105.3	<u>Macarrones a la boloñesa</u> Croquetas de bacalao Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 724 Kcal / 3029,22 KJ</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6	<u>Cocido Andaluz</u> Tortilla francesa Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 628 Kcal / 2627,55 KJ</u> P: 36.4 / G: 25.3 / H.C: 77.2	<u>Ensalada de pasta con jamón cocido y atún</u> Ternera a la jardinera Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 718 Kcal / 3004,11 KJ</u> P: 30.4 / G: 26.2 / HC: 86.5

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

✓ **RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Además de una dieta equilibrada y saludable, la práctica de ejercicio físico es esencial para la salud de nuestro alumnado y usuarios del comedor escolar. Por ello recomendamos practicar al menos una hora de ejercicio durante el día; pudiendo aprovechar nuestra oferta de escuelas deportivas para alumnado de primaria o deporte de 3 a 6 años para alumnado de infantil (actividades extraescolares), que se realizan en horario de tarde, o simplemente asegurarse de que sus hijos/as jueguen en el parque, salgan con la bicicleta, salgan a pasear, realicen actividades como zumba o bailes tradicionales... con la intencionalidad de que no pasen toda la tarde en casa sentados de forma sedentaria.

✓ **MENÚ SUPERVISADO POR LA DIETISTA D^a DOLORES REQUENA CORRAL**