

MES: Noviembre 2026

MARIA REINA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

FESTIVO

3

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada fresca con
zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Macaroni with tomato sauce
Spanish omelette with lettuce and carrot
salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.444/824 GT:32 GS:7 HC:97 AZ:19 PROT:38 SAL:2

4

Crema de verduras (calabacín, zanahoria,
patata) (eco.)
Magro con tomate con arroz salteado
Fruta y pan
Vegetables cream (eco.)
Pork steak with tomatoes with sautéed rice
Fruit and bread

VE:2.967/710 GT:22 GS:4 HC:100 AZ:29 PROT:28 SAL:1

5

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without
chickpeas)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.515/602 GT:20 GS:7 HC:75 AZ:24 PROT:33 SAL:1

6

Arroz a la milanesa
Filete de merluza en salsa de zanahoria
con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan
Milanese rice
Hake fillet in carrot sauce with fresh salad
with black olives
Fruit and bread

VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3

9

FESTIVO

10

Crema de zanahoria
Huevos revueltos con jamón york con
ensalada fresca con zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Carrot cream
Scrambled eggs with ham with lettuce and
carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.466/590 GT:28 GS:7 HC:56 AZ:17 PROT:25 SAL:1

11

Arroz con salsa de tomate
Magro de cerdo al tomillo con ensalada
fresca con aceitunas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Lean pork with thyme with fresh salad with
olives
Fruit and bread

VE:3.670/878 GT:20 GS:3 HC:130 AZ:25 PROT:44 SAL:3

12

Sopa de ave
Tortilla de patata al horno con salteado de
verduras
Fruta y pan integral
Chicken soup
Baked potato omelet with sautéed
vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.639/631 GT:19 GS:4 HC:93 AZ:28 PROT:25 SAL:1

13

Crema de calabacín (eco.)
Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Garlic chicken stir-fry with french fries
Fruit and bread

VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1

16

Sopa casera
Pollo asado con tomillo con ensalada
fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Homemade soup
Roast chicken with thyme with fresh salad
with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.433/582 GT:12 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:41 SAL:1

17

Crema de calabacín (cebolla, calabacín,
patata)
Lomo con salsa de queso cremoso con
ensalada fresca con aceitunas
Yogur y pan integral
Cream of zucchini
Loin with creamy cheese sauce with fresh
salad with olives
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.419/579 GT:25 GS:8 HC:52 AZ:11 PROT:30 SAL:2

18

Paella mixta
Tortilla francesa con ensalada fresca con
lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Mixed paella
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1

19

JGGG REINO UNIDO

Sopa de ave
Fish and chips
Postre especial y pan
Chicken soup
Fish and chips
Special desserts and bread

VE:3.421/818 GT:32 GS:5 HC:103 AZ:25 PROT:33 SAL:2

20

Crema de zanahoria
Ragout de pavo con salteado de verduras
Fruta y pan integral
Carrot cream
Turkey stew with sautéed vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.644/633 GT:19 GS:5 HC:84 AZ:32 PROT:29 SAL:1

23

Arroz a la napolitana
Huevos revueltos con pavo con ensalada
fresca con aceitunas
Fruta y pan
Neapolitan rice
Scrambled eggs with turkey with fresh
salad with olives
Fruit and bread

VE:2.980/713 GT:15 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:26 SAL:2

24

Salteado de brócoli con zanahoria
Lacón al horno con ensalada de lechuga,
zanahoria y maíz
Yogur y pan integral
Sautéed broccoli with carrots
Baked lacón pork with lettuce, carrot &
sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.883/690 GT:35 GS:7 HC:56 AZ:9 PROT:39 SAL:3

25

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without
chickpeas)
Fruit and bread

VE:2.646/633 GT:20 GS:7 HC:82 AZ:26 PROT:34 SAL:1

26

Crema casera de calabaza dulce
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream
Grilled chicken with sautéed vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.547/609 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:30 PROT:39 SAL:1

27

Patatas estofadas con verduras
Rape a la andaluza con ensalada fresca
con zanahoria rallada
Fruta y pan
Stewed potatoes with vegetables
Andalusian monkfish with lettuce and
carrot salad
Fruit and bread

VE:2.863/685 GT:17 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:40 SAL:2

30

Crema de zanahoria
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y pan
Carrot cream
Ham omelette with lettuce and carrot salad
Fruit and bread

VE:2.714/649 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:33 PROT:23 SAL:1

Las frutas servidas serán manzana,
pera, plátano, naranja y mandarina en
función a su grado de maduración.