

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>01</b> <b>Festivo</b>
<p><b>04</b> Arroz a la milanesa Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca En:687kcal/2893Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:97g; Az:88g; Fib:1g; Pr:27g; Sal:5g; A:    T: </p>	<p><b>05</b> Menestra de verduras / Salteado de verduras Carcamusa castellana con patatas dado Yogur En:551kcal/2311Kj; Gr:21g; GrSat:6g; HC:46g; Az:30g; Fib:9g; Pr:40g; Sal:2g; A:   T:</p>	<p><b>06</b> Alubias pintas estofadas con chorizo Bacalao al horno con zanahorias Fruta fresca En:530kcal/2221Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:43g; Az:9g; Fib:23g; Pr:42g; Sal:1g; A:   T:</p>	<p><b>07</b> Pasta salteadas con verduras al estilo wok Huevos gratinados con pavo y guisantes Fruta fresca En:563kcal/2362Kj; Gr:23g; GrSat:4g; HC:59g; Az:10g; Fib:4g; Pr:28g; Sal:2g; A:     T:</p>	<p><b>08</b> Crema de puerros, repollo y zanahorias Pollo Asado al Horno con Patatas Natillas En:614kcal/2578Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:44g; Az:10g; Fib:3g; Pr:54g; Sal:3g; A:   T:</p>
<p><b>11</b> Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur En:577kcal/2418Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:30g; Az:20g; Fib:1g; Pr:53g; Sal:2g; A:     T:</p>	<p><b>12</b> Crema de calabacín Hamburguesa de vacuno en salsa española Loncha de queso Fruta fresca En:460kcal/1925Kj; Gr:22g; GrSat:6g; HC:39g; Az:13g; Fib:5g; Pr:24g; Sal:4g; A:   T: </p>	<p><b>13</b> Patatas estofadas con magro Limanda a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de chocolate En:482kcal/2020Kj; Gr:22g; GrSat:5g; HC:38g; Az:18g; Fib:2g; Pr:32g; Sal:3g; A:     T:</p>	<p><b>14</b> Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca En:583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sal:1g; A:    T: </p>	<p><b>15</b> Coliflor con bechamel y picadillo de jamón Pollo al ajillo con patata panadera Fruta fresca En:346kcal/1451Kj; Gr:12g; GrSat:1g; HC:22g; Az:11g; Fib:9g; Pr:33g; Sal:2g; A:     T:</p>
<p><b>18</b> Judías verdes con tomate Sajonia al horno Patata hervida Fruta fresca En:421kcal/1757Kj; Gr:25g; GrSat:1g; HC:14g; Az:6g; Fib:2g; Pr:34g; Sal:4g; A:  T:</p>	<p><b>19</b> Arroz campero Rabas de calamar empanadas Ensalada de lechuga y tomate Gelatina de frutas En:734kcal/3091Kj; Gr:22g; GrSat:3g; HC:113g; Az:82g; Fib:2g; Pr:20g; Sal:2g; A:   T:    </p>	<p><b>20</b> Alubias blancas estofadas con verduras variadas Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca En:309kcal/1293Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:16g; Az:9g; Fib:3g; Pr:26g; Sal:1g; A:     T:</p>	<p><b>21</b> Crema de calabaza Pollo en pepitoria Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca y vaso de leche En:719kcal/3020Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:78g; Az:53g; Fib:4g; Pr:39g; A:    T:</p>	<p><b>22</b> Pasta a la boloñesa Merluza al horno con zanahorias Fruta fresca En:440kcal/1854Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:60g; Az:8g; Fib:2g; Pr:22g; Sal:2g; A:  </p>
<p><b>25</b> Lentejas estofadas con verduras variadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca En:359kcal/1508Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:23g; Az:9g; Fib:3g; Pr:36g; Sal:2g; A:    T:</p>	<p><b>26</b> Espinacas salteadas / ajoarriero Albóndigas a la hortelana con patatas Yogur En:560kcal/2334Kj; Gr:36g; GrSat:8g; HC:33g; Az:22g; Fib:2g; Pr:25g; Sal:3g; A:  T: </p>	<p><b>27</b> Paella mixta Fogonero en salsa con guisantes Fruta fresca En:540kcal/2286Kj; Gr:6g; HC:90g; Az:86g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:4g; A:    T:</p>	<p><b>28</b> Crema de brócoli Canelones de atún gratinados Batido de chocolate En:578kcal/2428Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:76g; Az:33g; Fib:7g; Pr:20g; Sal:1g; A:     T:   </p>	<p><b>29</b> Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca En:583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sal:1g; A:    T: </p>

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados puede contactar con Colectividades M. Maestro S.L. en [nutricion@grupomaestro.es](mailto:nutricion@grupomaestro.es)

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZA MOLUSCOS  
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja

# CENAS RECOMENDADAS

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



4 Chuletillas de cordero con calabacín salteado  
Fruta

5 Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso  
Fruta

6 Pollo al horno con pisto  
Fruta

7 Judías verdes salteadas con pimientos y jamón  
Fruta

8 Merluza al horno con guisantes salteados  
Fruta

11 Cinta de lomo adobada con zanahoria asada.  
Fruta

12 Sardinias en papillot con patata hervida  
Fruta

13 Pollo con champiñones y colirroz  
Fruta

14 Merluza al horno con guisantes salteados  
Frutas

15 Tortilla de bonito y picadillo de tomate.  
Fruta

18 Sopa de verduras con fideos integrales.  
Fruta

19 Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana.  
Fruta

20 Ragout de pavo con verduras juliana  
Fruta

21 Huevos rellenos de york con ensalada  
Fruta

22 Guisantes salteados con jamón.  
Fruta

25 Tomates asados rellenos de bonito y quinoa  
Fruta

25 Merluza en salsa con arroz integral  
Fruta

27 Ragout de pavo con verduras juliana  
Fruta

28 Tortilla de calabacín con patata y parrillada de verdura  
Fruta

29 Boquerones a la andaluza con ensalada  
Fruta

1 Festivo

## Ocio y Tiempo Libre

Durante el mes de noviembre nos centraremos en actividades medioambientales, tomando conciencia del reciclaje en el comedor y el control de residuos en nuestro patio del colegio

Empresa colaboradora con:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				<b>01</b> <b>Festivo</b>
<p><b>04</b></p> <p>Milanese rice Sardines in oil with lettuce and tomato salad Fresh fruit</p> <p>En:687kcal/2893KJ; Gr:21g; GrSat:4g; HC:97g; Az:88g; Fib:1g; Pr:27g; Sal:5g; A:  T: </p>	<p><b>05</b></p> <p>Vegetable stew / Sautéed vegetables Castilian Carcamusa with diced potatoes Yogur</p> <p>En:551kcal/2311KJ; Gr:21g; GrSat:6g; HC:46g; Az:30g; Fib:9g; Pr:40g; Sal:2g; A:  T: </p>	<p><b>06</b></p> <p>Pinto beans stewed with chorizo Baked cod with carrots Fresh fruit</p> <p>En:530kcal/2221KJ; Gr:16g; GrSat:3g; HC:43g; Az:9g; Fib:23g; Pr:42g; Sal:1g; A:  T: </p>	<p><b>07</b></p> <p>Pasta salteadas con verduras al estilo wok Eggs au gratin with turkey and peas Fresh fruit</p> <p>En:563kcal/2362KJ; Gr:23g; GrSat:4g; HC:59g; Az:10g; Fib:4g; Pr:28g; Sal:2g; A:  T: </p>	<p><b>08</b></p> <p>Cream of leeks, cabbage and carrots Oven-Roasted Chicken with Potatoes Custard</p> <p>En:614kcal/2578KJ; Gr:24g; GrSat:2g; HC:44g; Az:10g; Fib:3g; Pr:54g; Sal:3g; A:  T: </p>
<p><b>11</b></p> <p>Lentils stewed with chorizo Tuna omelette Lettuce and olive salad Yogur</p> <p>En:577kcal/2418KJ; Gr:27g; GrSat:4g; HC:30g; Az:20g; Fib:1g; Pr:53g; Sal:2g; A:  T: </p>	<p><b>12</b></p> <p>Cream of zucchini Beef burger in Spanish sauce Slice of cheese Fresh fruit</p> <p>En:460kcal/1925KJ; Gr:22g; GrSat:6g; HC:39g; Az:13g; Fib:5g; Pr:24g; Sal:4g; A:  T: </p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Roman style limeade Lettuce and carrot salad Custard</p> <p>En:482kcal/2020KJ; Gr:22g; GrSat:5g; HC:38g; Az:18g; Fib:2g; Pr:32g; Sal:3g; A:  T: </p>	<p><b>14</b></p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit</p> <p>En:583kcal/2441KJ; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sal:1g; A:  T: </p>	<p><b>15</b></p> <p>Coliflor con bechamel y picadillo de jamón Garlic chicken with baked potatoes Fresh fruit</p> <p>En:346kcal/1451KJ; Gr:12g; GrSat:1g; HC:22g; Az:11g; Fib:9g; Pr:33g; Sal:2g; A:  T: </p>
<p><b>18</b></p> <p>Green beans with tomato Baked Saxony Boiled Potato Fresh fruit</p> <p>En:421kcal/1757KJ; Gr:25g; GrSat:1g; HC:14g; Az:6g; Fib:2g; Pr:34g; Sal:4g; A:  T: </p>	<p><b>19</b></p> <p>Country rice Breaded squid rings Lettuce and tomato salad Fruit jelly</p> <p>En:734kcal/3091KJ; Gr:22g; GrSat:3g; HC:113g; Az:82g; Fib:2g; Pr:20g; Sal:2g; A:  T: </p>	<p><b>20</b></p> <p>White beans stewed only with various vegetables Scrambled eggs with turkey Lettuce and tomato salad Fresh fruit</p> <p>En:309kcal/1293KJ; Gr:15g; GrSat:2g; HC:16g; Az:9g; Fib:3g; Pr:26g; Sal:1g; A:  T: </p>	<p><b>21</b></p> <p>Pumpkin cream CHICKEN IN PEPITORIA Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit</p> <p>En:719kcal/3020KJ; Gr:27g; GrSat:3g; HC:78g; Az:53g; Fib:4g; Pr:39g; A:  T: </p>	<p><b>22</b></p> <p>Pasta Bolognese Baked hake with carrots Fresh fruit</p> <p>En:440kcal/1854KJ; Gr:12g; GrSat:3g; HC:60g; Az:8g; Fib:2g; Pr:22g; Sal:2g; A:  T: </p>
<p><b>25</b></p> <p>Stewed lentils with various vegetables Zucchini omelette Lettuce and ham strips salad Fresh fruit</p> <p>En:359kcal/1508KJ; Gr:13g; GrSat:2g; HC:23g; Az:9g; Fib:3g; Pr:36g; Sal:2g; A:  T: </p>	<p><b>26</b></p> <p>Sautéed spinach / garlic sauce Vegetable-style meatballs with potatoes Yogur</p> <p>En:560kcal/2334KJ; Gr:36g; GrSat:8g; HC:33g; Az:22g; Fib:2g; Pr:25g; Sal:3g; A:  T: </p>	<p><b>27</b></p> <p>Mixed paella Carbonero - stoker in sauce with peas Fresh fruit</p> <p>En:540kcal/2286KJ; Gr:6g; HC:90g; Az:86g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:4g; A:  T: </p>	<p><b>28</b></p> <p>Broccoli cream soup Gratin tuna cannelloni Chocolate shake</p> <p>En:578kcal/2428KJ; Gr:20g; GrSat:4g; HC:76g; Az:33g; Fib:7g; Pr:20g; Sal:1g; A:  T: </p>	<p><b>29</b></p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit</p> <p>En:583kcal/2441KJ; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sal:1g; A:  T: </p>

This menu contains allergens. If you need more information about the ingredients and dishes provided, you can contact Colectividades M. Maestro S.L. at [nutricion@grupomaestro.es](mailto:nutricion@grupomaestro.es)

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS  
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fresh fruit of the month: apple, pear, banana, tangerine and orange