Menú General — noviembre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Les frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Pera, Manzana, Plátano, Naranja. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgass, Brócoli, Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

El 10% del coste total de las materias primas es de producto eco-local, serán 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El abadejo es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 dia al mes el pollo de estofados o similars.

2 **Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,12)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Atún (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) (4)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pavo empanado con calabaza y patata / Fruta	**3** **Arroz seco Paella de Carne y Verduras** **Abadejo plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	**4** **Guiso de Garbanzos con Verduras** **Pollo asado con Ajos y Limón** **Patatas a dados** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	**5** **Ensalada variada con Atún (4)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos y verduras con patatas / Fruta	**6** **Crema de Verduras** **Lomo con Salsa de Carne** **Patatas asada y Lechuga** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta
9 **Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) y Pollo crujiente (1)** **Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con verduras / Fruta	**10** **Crema de Verduras eco-local** **Hamburguesa de Pollo (1,3,6,7)** **Arroz salteado con Pimientos** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	**11** **Espirales integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **Gallineta al horno con Velouté (4)** **Ensalada con Aceitunas (romana, escarola, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	**12** **Arroz de Pescado (2,4,14)** **Pollo con Tomillo** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Salmón con verduras y patata / Fruta	**13** **Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pizza casero / Fruta
16 **Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,11)** **Salchicha de Pollo** **Ensalada con Atún (romana, escarola, zanahoria, tomate) (4) y Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	**17** **Arroz a la Milanesa (6,7,12)** **Merluza al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)** **Cebolla, Guisantes y Patatas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	**18** **Lentejas a la Jardinera (1)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	**19** **Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)** **Estofado de Pollo de bienestar animal** **Verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y calamar con arroz / Fruta	**20** **Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
23 **Guiso de Lentejas con Verduras (1)** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Tomate aliñado con Orégano** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Calamar con cebolla y arroz / Fruta	**24** **Crema de Verduras eco-local** **Escaldums de Pavo** **Champiñones y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	**25** **Arroz seco de Pescado (2,4,14)** **Lomo asado** **Ensalada con Brotes (romana, zanahoria, tomate, aceitunas) (6)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	**26** **Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)** **Palometa con Salsa de Tomate (4)** **Pimientos y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras / Fruta	**27** **Ensalada variada (iceberg, tomate, zanahoria con Atún y Huevo (3,4)** **Guiso de Garbanzos con Verduras y Fideos Gruesos (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sandwich croque-monsieur / Fruta
30 **Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10)** **Abadejo al horno con Bresa de Verduras (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pollo / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005