NOVIEMBRE 2026

PRIMARIA Y SECUNDARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Macarrones integrales a la boloñesa o con aceite de oliva Tortilla francesa con ensalada mezclum Pan blanco Fruta CENA: Verdura + patata + pescado + fruta 3	Berza con calabaza, garbanzos y arroz Pollo al ajillo con ensalada mixta Pan integral Yogur CENA: Verdura + quinoa + huevo + fruta 4	Sopa de picadillo con fideos Palometa en salsa verde sobre patata panadera con ensalada Pan blanco Fruta CENA: Verdura + pavo + fruta 5	Arroz en paella con pollo, alcachofas y guisantes Lomo adobado al horno con ensalada de garbanzos Pan integral Fruta CENA: Verdura + huevo + fruta 6
Macarrones integrales boloñesa o carbonara Tortilla de calabacines con ensalada mixta Pan blanco Fruta CENA: Legumbres + pescado azul + fruta 9	Crema de brócoli, calabaza y patatas Pollo encebollado con cuscús de verduras y pasas Pan integral Fruta CENA: Ensalada + quinoa + queso fresco + fruta 10	Arroz a la cubana Merluza a la marinera con almejas y mejillones con ensalada de legumbres Pan blanco Yogur CENA: Verdura + patata + huevo + fruta 11	Sopa del puchero con verduras y fideos Albóndigas caseras en salsa de verduras con ensalada Pan integral Fruta CENA: Verdura + pescado + yogur 12	Crema de verduras Ragú de pollo en salsa de verduras con champiñones, zanahorias y arroz Pan blanco Fruta CENA: Legumbres + huevo + fruta 13
Sopa de puchero con garbanzos y fideos Huevo frito o tortilla francesa con patatas Pan integral Fruta CENA: Verduras + pescado + fruta 16	Crema de calabaza, zanahoria y brócoli Hamburguesa de pollo con arroz pilaf Pan blanco Fruta CENA: Verdura + batata + huevo + fruta 17	Macarrones integrales en salsa de queso o a la boloñesa Palometa encebollada al horno con tomate aliñado Pan blanco Yogur CENA: Legumbres + carne + fruta 18	Lentejas estofadas con calabacines Pollo en salsa de verduras con ensalada mixta Pan integral Fruta CENA: Arroz + pescado + fruta 19	Fideuá de jibia, calamares y gambas Tortilla de calabacines con ensalada de legumbres Pan blanco Fruta CENA: Verdura + carne + fruta. 20
Berza con calabaza, garbanzos y arroz Tortilla española con ensalada mezclum Pan integral Fruta CENA: Verdura + pescado + yogur 23	Pizza o crema de verduras Pollo en salsa de verduras con puré de patatas Pan blanco Fruta CENA: Legumbres + huevo + fruta 24	Macarrones integrales a la boloñesa o a la carbonara Merluza en salsa verde sobre patata panadera con ensalada Pan blanco Yogur CENA: Verdura + carne + fruta 25	Sopa del puchero con coles y fideos Tortilla de jamón cocido con ensalada mixta Pan integral Fruta CENA: Cuscus + verdura + pescado + fruta 26	Arroz a la cubana Albóndigas caseras en salsa de verduras con ensalada Pan blanco Fruta CENA: Verdura + legumbre + fruta 27
Lentejas estofadas con calabacines Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Fruta CENA: Pasta integral + pescado + fruta 30				