MENU ESCOLAR

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**4** 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EMPANADA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**5** 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO REPOLLO FRUTA	**6** 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16 CREMA DE VERDURAS NATURAL HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS AL HORNO YOGUR
9 FESTIVO	**10** 725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 CREMA DE PUERRO Y PATATA CANELONES DE PESCADO ENSALADA FRUTA	**12** 604 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 9 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO CON PATATAS DADO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO SALCHICHAS FRESCAS MAIZ FRUTA
16 612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13 BRÓCOLI AL HORNO ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA CON PURÉ DE PATATA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	**17** 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE AVE CON GARBANZOS MAGRO DE CERDO ENSALADA FRUTA	**18** 805 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 6 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	**19** 600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7 SPAGUETTI CON PISTOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* CREMA DE GUISANTES PIZZA CROQUETAS POSTRE SORPRESA YOGUR
23 886 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 7 MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS AL HORNO FRUTA	**24** 705 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA FRUTA	**25** 701 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 36 G.: 11 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON SALMON AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* LENTEJAS DE LA ABUELA CINTA DE LOMO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA	**27** 703 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE CON OREGANO FRUTA
30 723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5 CREMA DE LEGUMBRES MERLUZA A LA ROMANA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Los Sauces
LAETITIA PAX ET DILECTIO
European Private School

TORRELODONES