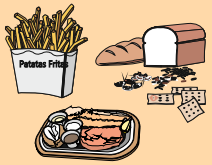
Menú Básico Noviembre 2026

Valor nutricional entre 7 y 10 años



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Pasta Integral Napolitana Fte. de Merluza al Horno Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Sémola San Jacobo Casero Lechuga y Tomate Yogur Pan Integral (1,2.4.14) HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643	Judías Verdes con Jamón Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan (1) HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 641
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Fiesta de La Almudena	Arroz Integral Pescadilla en Adobo Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan (1,2,3,9,10) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 647	Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Finas Naranja Pan (1,2) HC 61 LIP 31PRO 29 KCAL 652	Fidegua Mixta Cinta de Lomo Plancha Escarola, Tomate y Maiz Manzana Ecológica Pan Integral (1,2,6,14) HC 55 LIP 35 PRO 26 KCAL 644	Judías Estofadas Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,12) HC 59 LIP 35 PRO 32 KCAL 654
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIERCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Guisantes Yogur Pan (1,2,3,4,9,10) HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639	Sopa de Cocido (integral) Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	Patatas con Adobillo Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan (1,2) HC 62 LIP 34 PRO 29 KCAL 641	Arroz con Tomate Fte. Bacaladilla al Horno Lechuga y Tomate Manazana Pan Integral (1,3,9,10) HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	Lentejas Ecológicas Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,12) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 636
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIERCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Judías Verdes Rehogadas Huevo Frito Patatas Yogur Pan (1,2,4) HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan Integral (1,7) HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan (1,2,6,14) HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640	Judías Canela Estofadas Tortilla de Calabacín y Papas Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2) HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	Arroz a lo Cómodo (integral) Fil. de Pescadilla en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,9,10) HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650
LUNES 30	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Pasta Integral con Beicon Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan (1,2,6,14) HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657				

Síguenos en Redes: Instagran y Tiktok Coinye.es

Alérgenos (nº)

1 Contiene Gluten · 2 Huevos · 3 Pescado · 4 Lacteos · 5 Cacahuetes · 6 Soja · 7 Dioxido de Azufre y Sulfitos · 8 Apio · 9 Crustáceos/ Mariscos · 10 Moluscos · 11 Altramuces · 12 Frutos de Cáscara · 13 Granos de Sésamo · 14 Mostaza

Estrella Alborch García
Nutricionista
Dip. Nutrición Humana y Dietética
Loc. Ciencia y Tecnología de los Alimentos