COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA 5º Y 6º EP, ESO Y BACHILLER

NOVIEMBRE 2026

BASAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03** Kcal 493 Lip. 9 P. 15 H.C. 83 ● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92 – ARROZ TRES DELICIAS HERVIDO VALENCIANO – MERLUZA A LA GALLEGA – SALTEADO DE VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**05** Kcal 558 Lip. 13 P. 33 H.C. 71 – MENESTRA DE VERDURAS – POLLO EMPANADO CABALLA CON TOMATE – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN INTEGRAL	**06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86 – ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS – TORTILLA DE PATATAS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN
09	**10** Kcal 743 Lip. 20 P. 35 H.C. 100 – LENTEJAS GUISADAS – ALBÓNDIGAS EN SALSA ● O PASTEL DE PESCADO – ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**11** Kcal 591 Lip. 16 P. 19 H.C. 86 ● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**12** Kcal 672 Lip. 16 P. 27 H.C. 100 ● O REPOLLO AL AJILLO – SOPA DE FIDEOS – COCIDO MADRILEÑO – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**13** Kcal 684 Lip. 16 P. 36 H.C. 84 – CREMA DE CALABACÍN – FILETE DE PALOMETA EMPANADO – ENSALADA DE TOMATE – SALSA ALIOLI – YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN
16 Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90 – MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA – LOMO A LA PLANCHA SALMÓN AL HORNO – PIMIENTOS – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 410 Lip. 12 P. 16 H.C. 51 – JUDÍAS VERDES REHOGADAS – TORTILLA DE PAVO – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**18** Kcal 564 Lip. 11 P. 34 H.C. 79 – ALUBIAS BLANCAS GUISADAS – ABADEJO A LA ROMANA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**19** Kcal 707 Lip. 15 P. 30 H.C. 105 – ARROZ RIOJANO – POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS – ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78 – CREMA DE VERDURAS ● O TABOULÉ DE VERDURAS – HAMBURGUESA VEGETAL – PATATAS BRAVAS – YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN
23 Kcal 568 Lip. 16 P. 29 H.C. 71 – LENTEJAS CON LACÓN – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 434 Lip. 13 P. 19 H.C. 54 – CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA – MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA ● O MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105 – SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR – POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ – POSTRE ESPECIAL Y PAN	**26** Kcal 655 Lip. 15 P. 31 H.C. 92 – PATATAS GRATINADAS ● TOMATE A LA PROVENZAL – BOQUERONES ANDALUZA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89 – SOPA DE PESCADO CON FIDEOS – GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO – FRUTA FRESCA Y PAN
30 Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96 – PASTA RIZADA NAPOLITANA – ALITAS DE POLLO AL HORNO – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN				



Todos los días que haya lácteo de postre, los alumnos tendrán disponible fruta fresca como opción para elegir.

● Este punto indica los platos de degustación.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.cuidateycomesano.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es