# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS (AVELLANA)



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS (CACAHUETE Y ANACARDO)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 910 Lip. 17 P. 26 H.C. 152<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **04** Kcal 1408 Lip. 40 P. 58 H.C. 184<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **05** Kcal 1038 Lip. 26 P. 63 H.C. 127<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN | **06** Kcal 1186 Lip. 31 P. 44 H.C. 172<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 1411 Lip. 39 P. 66 H.C. 186<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **11** Kcal 1148 Lip. 29 P. 38 H.C. 172<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **12** Kcal 1268 Lip. 32 P. 51 H.C. 186<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **13** Kcal 1366 Lip. 31 P. 72 H.C. 167<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN |
| **16** Kcal 1540 Lip. 43 P. 96 H.C. 180<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **17** Kcal 746 Lip. 24 P. 28 H.C. 88<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **18** Kcal 1094 Lip. 18 P. 69 H.C. 159<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **19** Kcal 1309 Lip. 30 P. 56 H.C. 190<br>– ARROZ RIOJANO<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **20** Kcal 1377 Lip. 55 P. 43 H.C. 157<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN |
| **23** Kcal 1135 Lip. 33 P. 57 H.C. 141<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y | **24** Kcal 794 Lip. 26 P. 35 H.C. 94<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **25** Kcal 1356 Lip. 28 P. 61 H.C. 201<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE, POSTRE Y PAN<br>– POSTRE, POSTRE Y PAN Y PAN | **26** Kcal 1236 Lip. 31 P. 59 H.C. 169<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **27** Kcal 1267 Lip. 32 P. 56 H.C. 178<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN |
| **30** Kcal 1339 Lip. 33 P. 59 H.C. 192 | | | | |

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA | SUGERENCIA PARA LA CENA |
|---|---|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | Ensaladas o 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.gastronomic.es

www.cuidateyvivesano.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

- PASTA RIZADA NAPOLITANA
- PASTA RIZADA NAPOLITANA
- ALITAS DE POLLO AL HORNO
- ALITAS DE POLLO AL HORNO
- ENSALADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

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.

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS Y HUEVO CRUDO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 Lip. 28 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 434 Lip. 8 P. 16 H.C. 70<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 729 Lip. 29 P. 21 H.C. 85<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– LOMO EN SALSA<br>– PASTA SALTEADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 468 Lip. 9 P. 33 H.C. 56<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 602 Lip. 21 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– MAGRO ESTOFADO<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 535 Lip. 17 P. 35 H.C. 57<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 471 Lip. 8 P. 26 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 354 Lip. 12 P. 10 H.C. 49<br>– CREMA DE CALABAZA<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 498 Lip. 10 P. 28 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 583 Lip. 15 P. 23 H.C. 83<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 573 Lip. 29 P. 25 H.C. 44<br>– SOPA DE PESCADO<br>– LOMO CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS Y NUEZ



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 910 Lip. 17 P. 26 H.C. 152<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **04** Kcal 1408 Lip. 40 P. 58 H.C. 184<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **05** Kcal 1038 Lip. 26 P. 63 H.C. 127<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN | **06** Kcal 1186 Lip. 31 P. 44 H.C. 172<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 1411 Lip. 39 P. 66 H.C. 186<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **11** Kcal 1148 Lip. 29 P. 38 H.C. 172<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **12** Kcal 1268 Lip. 32 P. 51 H.C. 186<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **13** Kcal 1366 Lip. 31 P. 72 H.C. 167<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN |
| **16** Kcal 1540 Lip. 43 P. 96 H.C. 180<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **17** Kcal 746 Lip. 24 P. 28 H.C. 88<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **18** Kcal 1094 Lip. 18 P. 69 H.C. 159<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **19** Kcal 1309 Lip. 30 P. 56 H.C. 190<br>– ARROZ RIOJANO<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **20** Kcal 1377 Lip. 55 P. 43 H.C. 157<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA, YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN Y PAN |
| **23** Kcal 1135 Lip. 33 P. 57 H.C. 141<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y | **24** Kcal 794 Lip. 26 P. 35 H.C. 94<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **25** Kcal 1356 Lip. 28 P. 61 H.C. 201<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE, POSTRE Y PAN<br>– POSTRE, POSTRE Y PAN Y PAN | **26** Kcal 1236 Lip. 31 P. 59 H.C. 169<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN | **27** Kcal 1267 Lip. 32 P. 56 H.C. 178<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN<br>– FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN |
| **30** Kcal 1339 Lip. 33 P. 59 H.C. 192 | | | | |

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA | SUGERENCIA PARA LA CENA |
|---|---|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | Verduras o 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.gastronomic.es

- PASTA RIZADA NAPOLITANA
- PASTA RIZADA NAPOLITANA
- ALITAS DE POLLO AL HORNO
- ALITAS DE POLLO AL HORNO
- ENSALADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA, FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

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.

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NUEZ, AVELLANA, GARBANZOS, LENTEJA,SÉSAMO, TOMATE, TRIGO SARRACENO Y CHAMPIÑONES



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 575 Lip. 4 P. 14 H.C. 112<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– PASTA SALTEADA CON GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 521 Lip. 14 P. 29 H.C. 61<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 575 Lip. 20 P. 24 H.C. 63<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA BABY<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 556 Lip. 14 P. 19 H.C. 82<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 512 Lip. 16 P. 35 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 701 Lip. 17 P. 45 H.C. 87<br>– PASTA SALTEADA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 513 Lip. 14 P. 26 H.C. 60<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 529 Lip. 26 P. 21 H.C. 45<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– LOMO EN SALSA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 583 Lip. 12 P. 27 H.C. 85<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | | | | |



| 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.gastronomic.es

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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

PAELLA, ARROZ Y CURRY



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 561 Lip. 16 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 533 Lip. 17 P. 23 H.C. 64<br>– PATATAS GUISADAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 541 Lip. 10 P. 27 H.C. 79<br>– PATATAS A LO POBRE<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 663 Lip. 16 P. 20 H.C. 101<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 670 Lip. 14 P. 33 H.C. 95<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

SALSA ROSA Y MAYONESA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

SIBO (NO LEGUMBRE )



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 729 Lip. 29 P. 21 H.C. 85<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– LOMO EN SALSA<br>– PASTA SALTEADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 468 Lip. 9 P. 33 H.C. 56<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 602 Lip. 21 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– MAGRO ESTOFADO<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 535 Lip. 17 P. 35 H.C. 57<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 471 Lip. 8 P. 26 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 354 Lip. 12 P. 10 H.C. 49<br>– CREMA DE CALABAZA<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 498 Lip. 10 P. 28 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 583 Lip. 15 P. 23 H.C. 83<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 573 Lip. 29 P. 25 H.C. 44<br>– SOPA DE PESCADO<br>– LOMO CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

BAJO EN COLESTEROL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 Lip. 11 P. 35 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 506 Lip. 9 P. 30 H.C. 63<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 642 Lip. 21 P. 22 H.C. 81<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATA VAPOR<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– PAVO SALTEADO<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 434 Lip. 8 P. 16 H.C. 70<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

BAJO EN GRASA ( SI HUEVO)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 575 Lip. 4 P. 14 H.C. 112<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– PASTA SALTEADA CON GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 708 Lip. 20 P. 28 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 Lip. 11 P. 35 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 508 Lip. 8 P. 25 H.C. 80<br>– ARROZ SEMIINTEGRAL<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 506 Lip. 9 P. 30 H.C. 63<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 707 Lip. 17 P. 46 H.C. 87<br>– PASTA INTEGRAL PRIMAVERA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 366 Lip. 12 P. 10 H.C. 46<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 642 Lip. 21 P. 22 H.C. 81<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATA VAPOR<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 538 Lip. 14 P. 26 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 405 Lip. 8 P. 15 H.C. 65<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 583 Lip. 12 P. 27 H.C. 85<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.

| 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

BAJO EN GRASA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 575 Lip. 4 P. 14 H.C. 112<br>– PASTA SALTEADA CON GUISANTES<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 Lip. 11 P. 35 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 508 Lip. 8 P. 25 H.C. 80<br>– ARROZ SEMIINTEGRAL<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 506 Lip. 9 P. 30 H.C. 63<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 707 Lip. 17 P. 46 H.C. 87<br>– PASTA INTEGRAL PRIMAVERA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 642 Lip. 21 P. 22 H.C. 81<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATA VAPOR<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 510 Lip. 6 P. 39 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 405 Lip. 8 P. 15 H.C. 65<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 583 Lip. 12 P. 27 H.C. 85<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.

| 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

CELIACO Y NO LECHE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 685 Lip. 9 P. 20 H.C. 123<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 479 Lip. 14 P. 33 H.C. 52<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 582 Lip. 21 P. 24 H.C. 63<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 643 Lip. 17 P. 38 H.C. 72<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 632 Lip. 18 P. 21 H.C. 89<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– PATATAS FRITAS<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 513 Lip. 14 P. 26 H.C. 60<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

CELIACO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 685 Lip. 9 P. 20 H.C. 123<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 708 Lip. 20 P. 28 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 582 Lip. 21 P. 24 H.C. 63<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 728 Lip. 17 P. 47 H.C. 87<br>– PASTA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 672 Lip. 17 P. 20 H.C. 101<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 513 Lip. 14 P. 26 H.C. 60<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 598 Lip. 14 P. 26 H.C. 86<br>– PASTA CON TOMATE Y QUESO<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

FRUTOS SECOS (TOLERA ALMENDRA, ANACARDO Y PISTACHO)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

FRUTOS SECOS Y ALUBIAS (BLANCAS Y PINTAS)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 485 Lip. 11 P. 29 H.C. 66<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

FRUTOS SECOS Y MERLUZA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 687 Lip. 19 P. 27 H.C. 91<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– ABADEJO EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 649 Lip. 16 P. 26 H.C. 95<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.gastronomic.es

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

HUEVO, LECHE TRIGO, FRUTOS SECOS, CELIACO,CASEINA,AVENA, CEBADA, CENTENO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 685 Lip. 9 P. 20 H.C. 123<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 424 Lip. 10 P. 31 H.C. 49<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 582 Lip. 21 P. 24 H.C. 63<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 430 Lip. 8 P. 26 H.C. 52<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 632 Lip. 16 P. 16 H.C. 100<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– PATATAS FRITAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **23** Kcal 485 Lip. 6 P. 39 H.C. 59<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 626 Lip. 14 P. 29 H.C. 88<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 450 Lip. 8 P. 14 H.C. 76<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

HUEVO, PESCADO, MARISCO Y BIVALVO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 685 P. 20 Lip. 9 H.C. 123<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 605 P. 33 Lip. 10 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 P. 35 Lip. 11 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 P. 32 Lip. 30 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 P. 31 Lip. 22 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 P. 26 Lip. 8 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 P. 26 Lip. 16 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 525 P. 23 Lip. 17 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 P. 45 Lip. 18 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 P. 30 Lip. 7 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 599 P. 31 Lip. 17 H.C. 77<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– MAGRO ENCEBOLLADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 P. 28 Lip. 15 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 P. 22 Lip. 28 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 P. 42 Lip. 8 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 P. 17 Lip. 13 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 746 P. 33 Lip. 17 H.C. 108<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 538 P. 22 Lip. 16 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– CARNE EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 450 P. 14 Lip. 8 H.C. 76<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 P. 26 Lip. 13 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

LECHE, FRUTOS SECOS, HUEVO, PESCADO, SOLO FRUTA DE POSTRE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 605 Lip. 10 P. 33 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 424 Lip. 10 P. 31 H.C. 49<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 467 Lip. 15 P. 20 H.C. 55<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 599 Lip. 17 P. 31 H.C. 77<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– MAGRO ENCEBOLLADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 644 Lip. 27 P. 18 H.C. 72<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 646 Lip. 14 P. 29 H.C. 93<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **26** Kcal 538 Lip. 16 P. 22 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– CARNE EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 450 Lip. 8 P. 14 H.C. 76<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

LENTEJA Y CACAHUETE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 729 Lip. 29 P. 21 H.C. 85<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– LOMO EN SALSA<br>– PASTA SALTEADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 523 Lip. 11 P. 30 H.C. 69<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 602 Lip. 21 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– MAGRO ESTOFADO<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 537 Lip. 11 P. 25 H.C. 81<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO COMPLETO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 366 Lip. 12 P. 10 H.C. 46<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 583 Lip. 15 P. 23 H.C. 83<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

MARISCO Y BAJO EN SAL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 575 Lip. 4 P. 14 H.C. 112<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– PASTA SALTEADA CON GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 563 Lip. 10 P. 24 H.C. 86<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– ABADEJO EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 556 Lip. 14 P. 19 H.C. 82<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 508 Lip. 9 P. 27 H.C. 71<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 712 Lip. 17 P. 46 H.C. 88<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 366 Lip. 12 P. 10 H.C. 46<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 672 Lip. 17 P. 20 H.C. 101<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 538 Lip. 14 P. 26 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 746 Lip. 17 P. 33 H.C. 108<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 518 Lip. 8 P. 25 H.C. 80<br>– PATATAS AL HORNO<br>– FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 421 Lip. 8 P. 13 H.C. 71<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 573 Lip. 12 P. 26 H.C. 84<br>– PASTA SALTEADA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.

| 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

MENÚ BAJO EN SAL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 575 Lip. 4 P. 14 H.C. 112<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– PASTA SALTEADA CON GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 556 Lip. 14 P. 19 H.C. 82<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 712 Lip. 17 P. 46 H.C. 88<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 366 Lip. 12 P. 10 H.C. 46<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 672 Lip. 17 P. 20 H.C. 101<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 538 Lip. 14 P. 26 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 746 Lip. 17 P. 33 H.C. 108<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 405 Lip. 8 P. 15 H.C. 65<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 573 Lip. 12 P. 26 H.C. 84<br>– PASTA SALTEADA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.

| 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO BRÓCOLI Y COLIFLOR



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO BRÓCOLI



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO CACAHUETE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO CERDO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 580 Lip. 11 P. 26 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 589 Lip. 10 P. 36 H.C. 84<br>– PASTA CON TOMATE<br>– PAVO SALTEADO<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 538 Lip. 14 P. 26 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 383 Lip. 6 P. 29 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO COLORANTE ROJO



Gastronomic ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 708 Lip. 20 P. 28 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 497 Lip. 8 P. 24 H.C. 79<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 366 Lip. 12 P. 10 H.C. 46<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 672 Lip. 17 P. 20 H.C. 101<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 538 Lip. 14 P. 26 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON VERDURA<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS (ANACARDO Y PISTACHO)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS, HUEVO, PESCADO Y MARISCO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 605 Lip. 10 P. 33 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 Lip. 11 P. 35 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 525 Lip. 17 P. 23 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 599 Lip. 17 P. 31 H.C. 77<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– MAGRO ENCEBOLLADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 Lip. 28 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 538 Lip. 16 P. 22 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– CARNE EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 450 Lip. 8 P. 14 H.C. 76<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS, SÉSAMO Y MOSTAZA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO GALLO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 649 Lip. 16 P. 26 H.C. 95<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO HUEVO CRUDO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 Lip. 28 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 434 Lip. 8 P. 16 H.C. 70<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO HUEVO Y LECHE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 424 Lip. 12 P. 36 H.C. 38<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 466 Lip. 10 P. 31 H.C. 50<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 658 Lip. 29 P. 23 H.C. 66<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 434 Lip. 8 P. 16 H.C. 70<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO HUEVO, FRUTOS SECOS, GARBANZO, LENTEJA Y PESCADO (SI ATÚN)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 P. 13 Lip. 9 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 605 P. 33 Lip. 10 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 P. 35 Lip. 11 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 P. 32 Lip. 30 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 582 P. 24 Lip. 21 H.C. 63<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 P. 26 Lip. 8 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 512 P. 35 Lip. 16 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 525 P. 23 Lip. 17 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 P. 45 Lip. 18 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 P. 30 Lip. 7 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 599 P. 31 Lip. 17 H.C. 77<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– MAGRO ENCEBOLLADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 P. 28 Lip. 15 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 P. 22 Lip. 28 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 485 P. 39 Lip. 6 H.C. 59<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 P. 17 Lip. 13 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 P. 30 Lip. 14 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 538 P. 22 Lip. 16 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– CARNE EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 558 P. 20 Lip. 29 H.C. 47<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– LOMO CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 P. 26 Lip. 13 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO HUEVO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 584 Lip. 11 P. 25 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 464 Lip. 11 P. 35 H.C. 50<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 719 Lip. 30 P. 32 H.C. 74<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 542 Lip. 8 P. 26 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– POLLO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 506 Lip. 9 P. 30 H.C. 63<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA EN SALSA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 401 Lip. 7 P. 30 H.C. 47<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 543 Lip. 7 P. 33 H.C. 83<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 Lip. 28 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 539 Lip. 8 P. 42 H.C. 70<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– PAVO SALTEADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 434 Lip. 8 P. 16 H.C. 70<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO LECHE (si derivados)



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO LECHE NI LEGUMBRE (SIBO)



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 729 Lip. 29 P. 21 H.C. 85<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– LOMO EN SALSA<br>– PASTA SALTEADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 392 Lip. 8 P. 29 H.C. 46<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 602 Lip. 21 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– MAGRO ESTOFADO<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 535 Lip. 17 P. 35 H.C. 57<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 431 Lip. 7 P. 22 H.C. 59<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 354 Lip. 12 P. 10 H.C. 49<br>– CREMA DE CALABAZA<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 498 Lip. 10 P. 28 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 587 Lip. 24 P. 21 H.C. 64<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **23** Kcal 583 Lip. 15 P. 23 H.C. 83<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 573 Lip. 29 P. 25 H.C. 44<br>– SOPA DE PESCADO<br>– LOMO CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO LECHE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 416 Lip. 12 P. 28 H.C. 49<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– POSTRE DE SOJA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 643 Lip. 17 P. 38 H.C. 72<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– POSTRE DE SOJA O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 698 Lip. 28 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO LENTEJA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 589 Lip. 18 P. 27 H.C. 68<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 513 Lip. 14 P. 26 H.C. 60<br>– GUISANTES REHOGADOS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO MARISCO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 563 Lip. 10 P. 24 H.C. 86<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– ABADEJO EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 579 Lip. 11 P. 30 H.C. 78<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 594 Lip. 12 P. 27 H.C. 88<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 649 Lip. 16 P. 26 H.C. 95<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO MOSTAZA



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 685 Lip. 9 P. 20 H.C. 123<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● PASTA CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 708 Lip. 20 P. 28 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 695 Lip. 22 P. 29 H.C. 89<br>– LENTEJAS HORTELANAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 728 Lip. 17 P. 47 H.C. 87<br>– PASTA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 672 Lip. 17 P. 20 H.C. 101<br>– GARBANZOS ESTOFADOS<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 598 Lip. 14 P. 26 H.C. 86<br>– PASTA CON TOMATE Y QUESO<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO NUEZ Y AVELLANA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO NUEZ, ANACARDO Y PISTACHO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO NUEZ



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO PESCADO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 605 Lip. 10 P. 33 H.C. 87<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– PAVO EN SALSA CON PATATAS<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 596 Lip. 19 P. 26 H.C. 68<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 599 Lip. 17 P. 31 H.C. 77<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– MAGRO ENCEBOLLADO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 840 Lip. 29 P. 35 H.C. 105<br>– SAMOSASCON SALSA DE EYOGUR<br>– POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ<br>– POSTRE ESPECIAL Y PAN | **26** Kcal 614 Lip. 19 P. 24 H.C. 78<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– CARNE EN SU JUGO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 649 Lip. 16 P. 26 H.C. 95<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO PIEL DE LEGUMBRE



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 729 Lip. 29 P. 21 H.C. 85<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>– LOMO EN SALSA<br>– PASTA SALTEADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 587 Lip. 9 P. 26 H.C. 92<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– MERLUZA EN SALSA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 468 Lip. 9 P. 33 H.C. 56<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– POLLO A LA PLANCHA<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 602 Lip. 21 P. 27 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– MAGRO ESTOFADO<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 535 Lip. 17 P. 35 H.C. 57<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 471 Lip. 8 P. 26 H.C. 61<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– PALOMETA AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 720 Lip. 18 P. 45 H.C. 89<br>– PASTA CON TOMATE<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 354 Lip. 12 P. 10 H.C. 49<br>– CREMA DE CALABAZA<br>– TORTILLA FRANCESA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 498 Lip. 10 P. 28 H.C. 69<br>– PATATAS GUISADAS<br>– ABADEJO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 572 Lip. 10 P. 25 H.C. 89<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 583 Lip. 15 P. 23 H.C. 83<br>– PASTA CON VERDURAS<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 513 Lip. 11 P. 27 H.C. 70<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 573 Lip. 29 P. 25 H.C. 44<br>– SOPA DE PESCADO<br>– LOMO CON TOMATE<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO QUESO DE CABRA Y OVEJA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 542 Lip. 12 P. 27 H.C. 76<br>– PATATAS AL HORNO<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 591 Lip. 13 P. 26 H.C. 85<br>– PASTA CON TOMATE<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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.gastronomic.es

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NO SULFITOS NI ALUBIAS



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 409 Lip. 14 P. 10 H.C. 55<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 699 Lip. 22 P. 31 H.C. 88<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 612 Lip. 13 P. 33 H.C. 77<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 502 Lip. 11 P. 29 H.C. 66<br>– PATATAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 640 Lip. 25 P. 25 H.C. 70<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– MAGRO EN SU JUGO<br>– PATATAS FRITAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NUEZ Y PECÁN



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NUEZ Y PIÑÓN



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– SALSA ALIOLI<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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

# COLEGIO SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA - MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026

NUEZ, AVELLANA Y ANACARDO



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** Kcal 455 Lip. 9 P. 13 H.C. 76<br>● CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>● CODITOS CON BOLOÑESA VEGETAL DE GUISANTES<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **04** Kcal 704 Lip. 20 P. 29 H.C. 92<br>– ARROZ TRES DELICIAS<br>– MERLUZA A LA GALLEGA<br>– SALTEADO DE VERDURAS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **05** Kcal 519 Lip. 13 P. 31 H.C. 64<br>– MENESTRA DE VERDURAS<br>– POLLO EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN | **06** Kcal 593 Lip. 15 P. 22 H.C. 86<br>– ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>– TORTILLA DE PATATAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **09** | **10** Kcal 706 Lip. 20 P. 33 H.C. 93<br>– LENTEJAS GUISADAS<br>– ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>– ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **11** Kcal 574 Lip. 14 P. 19 H.C. 86<br>● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **12** Kcal 634 Lip. 16 P. 26 H.C. 93<br>– SOPA DE FIDEOS<br>– COCIDO MADRILEÑO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **13** Kcal 683 Lip. 16 P. 36 H.C. 84<br>– CREMA DE CALABACÍN<br>– FILETE DE PALOMETA EMPANADO<br>– ENSALADA<br>– SALSA ALIOLI<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **16** Kcal 770 Lip. 21 P. 48 H.C. 90<br>– MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA<br>– LOMO A LA PLANCHA<br>– PIMIENTOS<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **17** Kcal 373 Lip. 12 P. 14 H.C. 44<br>– JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>– TORTILLA DE PAVO<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **18** Kcal 547 Lip. 9 P. 34 H.C. 79<br>– ALUBIAS BLANCAS GUISADAS<br>– ABADEJO A LA ROMANA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **19** Kcal 654 Lip. 15 P. 28 H.C. 95<br>– ARROZ RIOJANO<br>– POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **20** Kcal 689 Lip. 27 P. 22 H.C. 78<br>– CREMA DE VERDURAS<br>– HAMBURGUESA VEGETAL<br>– PATATAS BRAVAS<br>– YOGUR O FRUTA VARIADA Y PAN |
| **23** Kcal 567 Lip. 16 P. 29 H.C. 71<br>– HUEVOS REVUELTOS<br>– LENTEJAS CON LACÓN<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **24** Kcal 397 Lip. 13 P. 17 H.C. 47<br>– CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>– MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **25** Kcal 678 Lip. 14 P. 30 H.C. 100<br>– ARROZ CON VERDURAS<br>– POLLO EN SALSA<br>– POSTRE Y PAN | **26** Kcal 618 Lip. 15 P. 30 H.C. 84<br>– PATATAS GRATINADAS<br>– BOQUERONES ANDALUZA<br>– ENSALADA<br>– FRUTA FRESCA Y PAN | **27** Kcal 634 Lip. 16 P. 28 H.C. 89<br>– SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>– GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y HUEVO<br>– FRUTA FRESCA Y PAN |
| **30** Kcal 669 Lip. 17 P. 29 H.C. 96<br>– PASTA RIZADA NAPOLITANA<br>– ALITAS DE POLLO AL HORNO<br>– ENSALADA<br>– 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