







# MENÚ NOVIEMBRE *secundaria*

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
 <b>1º PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETI NAPOLITANA	OLLA JUDÍAS BLANCAS	ENTREMÉS PAVO-QUESO	CREMA DE GARBANZOS Y VERDURAS
 <b>2º PLATO</b>	MAGRO CON TOMATE	EMPERADOR CON SALSA MERY	PECHUGA A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT A LA ANDALUZA
 <b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTAS
 <b>POSTRE</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
 <b>VALOR NUTRICIONAL</b>	808 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 104 G HIDRATOS DE CARBONO, 32 G LÍPIDOS.	875 KCAL. 33G PROTEÍNAS, 129 G HIDRATOS DE CARBONO, 26G LÍPIDOS.	836KCAL. 40G PROTEÍNAS, 122G HIDRATOS DE CARBONO, 25G LÍPIDOS.	816 KCAL. 30 G PROTEÍNAS, 121 G HIDRATOS DE CARBONO, 24 G LÍPIDOS.	781 KCAL. 35 G PROTEÍNAS, 87 G HIDRATOS DE CARBONO, 31G LÍPIDOS.
 <b>PROPUESTA DE CENA</b>	CREMA DE ESPARRAGOS.TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA.PAN.YOGUR	ALCACHOFAS SALTEADAS.MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. PAN. MACEDONIA	HERVIDO VALENCIANO.RABAS DE CALAMAR.PAN Y FRUTA	GUISANTES REHOGADOS.FILETES DE CABALLA EN ESCABECHE.PAN Y CALABAZA ASADA	TIRAS DE CALABACÍN SALTEADAS CON CARNE PICADA DE TERNERA,QUESO RALLADO Y TOMATE.PAN Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
 ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *secundaria*

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13



1º PLATO

SOPA DE AVE

MACARRONES  
CON VERDURAS

LENTEJAS CON  
VERDURAS

HUMUS CASERO  
CON PICOS

ARROZ A LA  
JARDINERA



2º PLATO

HAMBURGUESA DE  
TERNERA CON  
CHAMPIÑONES Y PATATAS  
FRITAS

DORÉ AL HORNO  
CON RODAJAS DE  
CALABACÍN

CHULETAS DE  
PAVO AL AJILLO  
CON PATATA  
ASADA

FIDEUA CON RAPE  
Y CALAMAR

TORTILLA DE  
ATÚN CON  
TOMATE CASSÉ



ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR  
NUTRICIONAL

820KCAL. 36 G PROTEÍNAS,  
115 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 28 G LÍPIDOS.

889 KCAL. 36G  
PROTEÍNAS, 126G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

832 KCAL. 40G PROTEÍNAS,  
112G HIDRATOS DE  
CARBONO, 26G LÍPIDOS.

880KCAL. 35G PROTEÍNAS,  
113 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 33G LÍPIDOS.

875KCAL. 27G  
PROTEÍNAS, 117 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
35 G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

ENSALADA DE TOMATE  
Y QUESO  
FRESCO.LOMOS DE  
TRUCHA AL  
PEREJIL.PAN Y YOGUR  
ECOLÓGICO.

GUISO DE CARNE DE PAVO  
CON CEBOLLA, AJO,  
TOMATE, ZANAHORIA Y  
MANZANA. ENSALA  
VERDE. PAN.FLAN CASERO

CREMA DE VERDURAS  
CON  
PICATOSTES.HUEVOS  
AL PLATO.PAN Y  
FRUTA

ESPINACAS CON  
BECHAMEL.LOMOS DE  
TRUCHA AL PEREJIL.PAN Y  
FRUTA

SOPA  
MARAVILLA.BACALAO  
GRATINADO CON  
PATATA, CALABACIN Y  
CEBOLLA .PAN Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *secundaria*

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20



1º PLATO

SOPA DE  
PESCADO

ANILLAS DE CALAMAR  
AL HORNO

OLLA DE  
GARBANZOS

ARROZ TRES  
DELICIAS

PASTEL DE  
PATATA



2º PLATO

ALBÓNDIGAS CON SALSA  
DE PATATA Y GUISANTES

TIBURÓN  
BOLOÑESA DE  
PAVO Y POLLO

HUEVO REVUELTO

PECHUGA DE  
PAVO CON  
TOMATE Y PISTO  
DE TEMPORADA

BACALAO A LA  
ANDALUZA CON  
SALSA DE VERDURAS  
Y TOMATE



ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

VALOR  
NUTRICIONAL

812 KCAL. 29G  
PROTEÍNAS, 105 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33G LÍPIDOS.

886KCAL. 24  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
31G LÍPIDOS.

766 KCAL. 29 G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30 G LÍPIDOS.

849 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 125 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

842KCAL. 44 G  
PROTEÍNAS, 93 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
35 G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

CREMA SUAVE CON  
BRÉCOL. FILETE DE GALLO AL  
HORNO CON RODAJAS DE  
TOMATE. PAN Y YOGUR DE  
CABRA

ENSALADA VARIADA CON  
CUSCÚS. TORTILLA DE  
ALCACHOFA. PAN Y FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y  
PUERRO. FILETES DE  
SARDINA REBOZADO.  
PAN. COMPOTA

ENSALADA DE  
ESCAROLA Y OLIVAS.  
SEPIA ESTOFADA CON  
PATATA Y CEBOLLA.  
PAN Y FRUTA.

SOPA VEGETAL. CONEJO  
AL HORNO CON PATATA,  
PIMIENTO Y  
BONIATO. PAN. FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *secundaria*

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27



1º PLATO

SOPA DE VERDURAS Y CARNE

TIBURONES CON TOMATE Y BACON

OLLETA VALENCIANA

CROQUETAS DE POLLO

LENTEJAS CON VERDURITAS



2º PLATO

PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA

LONGANIZAS CON TOMATE

ARROZ CON GAMBAS Y ANILLAS DE CALAMAR

HUEVOS AL HORNO CON PATATAS FRITAS



ENSALADA

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR NUTRICIONAL

768 KCAL. 33 G PROTEÍNAS, 103 G HIDRATOS DE CARBONO, 27 G LÍPIDOS

880 KCAL. 34 G PROTEÍNAS, 123 G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS

845 KCAL. 33 G PROTEÍNAS, 109 G HIDRATOS DE CARBONO, 34 G LÍPIDOS

862 KCAL. 30 G PROTEÍNAS. 121 G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS

775 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 103 G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS



PROPUESTA DE CENA

CALAMARES ENCEBOLLADOS CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑONES. PAN Y FRUTA

ALCACHOFAS AL HORNO. BISTEC DE POTRO CON PATATA AL PIMENTÓN. PAN Y CUAJADA ARTESANA

ENSALADA DE TOMATE Y BONITO. FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON PIMIENTO VERDE. PAN Y MORAS

SOPA JULIANA CON VERDURAS. TORTILLA DE PATATA Y BACALAO. PAN Y FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, PERA Y REMOLACHA. TACOS DE CARNE DE PAVO GUISADOS Y PIÑONES. PAN Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS. ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

