MENÚ ESCOLAR

COLEGIO CONCERTADO ALBARIZA · NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO Propuesta: Puré de calabacín, zanahoria y puerro Boquerones fritos con Picadillo de tomate Fruta	Estofado de patatas viudas Revuelto de calabacín y jamón al ajillo y Gazpacho Fruta	Berenjenas fritas con salmorejo Berza con verduras de temporada Fruta	Fideos con verduras y salsa de soja Merluza con ajito y perejil y Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y queso fresco Burritos de pimiento, champiñones, calabacín y pollo Fruta
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Arroz con salsa de tomate Gallo en salsa de pimientos del piquillo y puerros con Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas negras Fruta	Potaje de garbanzos con fideos Alitas de pollo al horno y Tomate aliñado con ajito y orégano Fruta	Puré de calabaza, col, puerro, tapín, apio y nabo Tortilla de patatas con Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Espaguetis salteados con ajitos y calabacín Calamares a la Romana y Brócoli aliñado Fruta	Potaje de lentejas con zanahoria, calabacín y berenjenas Revuelto de champiñones al ajillo y Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz Fruta
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Judías verdes salteadas Gallo al horno con Patata asada al horno Fruta	Potaje de alubias con calabaza y judías verdes Huevo frito con pisto Fruta	Guiso de patatas con alcachofas Merluza en salsa de puerros y Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta	Potaje de lentejas con arroz Tortilla a la francesa con Tomate aliñado Fruta	Arroz con verduras (alcachofas, champiñones y espárragos) Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y ajo y Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y queso fresco Lentejas estofadas con zanahorias Fruta	Macarrones gratinados con queso Boquerones fritos con Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta	Potaje de garbanzos con guisantes y zanahorias Huevos rellenos de atún y Tomate en rodajas Fruta	Arroz con pollo y champiñones Gallo en salsa de ajito y perejil con Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Puré de calabacín Albóndigas de cerdo con tomate con Patatas panaderas Fruta
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Fideuá (gambas, chocos, mejillón) Muslitos de pollo al horno y Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta				

El menú incluye pan integral y agua.

Susana Foix · Dietista-Nutricionista · Colegiada CAT002488

PROPUESTA COMPLEMENTARIA DE CENAS

COLEGIO CONCERTADO ALBARIZA · NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO · Propuesta para casa Pollo guisado con guisantes y champiñones	Merluza al horno con cebolla y brócoli al vapor	Crema de calabaza / Tortilla de espinacas	Pavo guisado con zanahoria y guisantes	Coliflor con ajito y pimentón suave / Bacalao al horno

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judías verdes salteadas / Huevo al plato con cebolla y pimiento asado	Pescadilla al horno con calabacín y patata	Berenjena asada / Lomo de cerdo a la plancha	Sopa de verduras / Pollo al limón	Salmón al horno con boniato y brócoli

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabaza y puerro / Albóndigas caseras de pavo en salsa de cebolla	Caballa al horno con limón y coliflor salteada	Tortilla de champiñones y espárragos trigueros	Pollo guisado con zanahoria y judías verdes	Merluza en salsa de puerro con patata cocida

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Revuelto de espárragos trigueros y calabacín	Pollo al horno con boniato y coliflor	Crema de espinacas / Pavo a la plancha con calabaza asada	Crema de coliflor / Tortilla de berenjena	Sopa de pescado con fideos, puerro y zanahoria, con el pescado desmenuzado

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con patata cocida / Tortilla de queso				

Agua como bebida. Postre: fruta de temporada o yogur natural sin azúcar. Pan integral según el apetito y el resto de la cena. Cantidades adaptadas a la edad.
Propuesta general complementaria al menú basal; requiere adaptación en caso de alergias o intolerancias.

Susana Foix · Dietista-Nutricionista · Colegiada CAT002488