

## LUNES

3

**NO LECTIVO**

## MARTES

4

574 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

**SOPA DE LLUVIA**  
PASTA SOUP  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

## MIÉRCOLES

5

469 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

**GUISANTES ENCEBOLLADOS**  
PEAS WITH ONION SAUCE  
**FISH LASAÑA DE MERLUZA**  
FISH LASAGNA OF HAKE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

## JUEVES

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

**ARROZ AL PESTO**  
RICE WITH PESTO SAUCE  
**POLLO ASADO A LA PROVENZAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ**  
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

## VIERNES

7

637 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

**CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA**  
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP  
**BOLOÑESA DE LENTEAS CON MACARRONES**  
LENTIL BOLOGNESE WITH PASTA  
**FRUTA**  
FRUIT



10

734 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
**LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

11

374 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 11

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA**  
(GUACAMOLE)  
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)  
**YOGUR**  
YOGHURT

12

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

13

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
**FRUTA**  
FRUIT

14

705 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 38 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON**  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGUS  
**FRUTA**  
FRUIT



17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
GRANNY'S STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE ESPINACAS**  
SPINACH OMELETTE  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**FRUTA**  
FRUIT

18

829 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 36 G.: 5

**ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS**  
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO EN SALSA DE TOMATE**  
CHICKEN IN TOMATO SAUCE  
**COUS COUS**  
COUS COUS  
**FRUTA**  
FRUIT

20

568 Kcal. P.: 13 HC.: 26 L.: 60 G.: 18

**CREMA DE CALABAZA Y CURRY**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
BAKED MIXED BURGER  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**HELADO**  
ICE CREAM

21

599 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

**ESPAGUETIS CON PISTOMATE**  
PASTA WITH "PISTOMATE"  
**MERLUZA EN SALSA**  
HAKE IN SAUCE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

25

664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES**  
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

**CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS**  
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

28

816 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 7

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUÀ  
**HUEVOS REVUELTOS CON ATUN**  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

\*Picnic: bocadillo de lomo o tortilla (viernes) y sándwich de embutido o queso (viernes). Sin gluten.

**“Los santos son signos luminosos de esperanza.” (Palabras de León XIV)**

El día 1 de noviembre se conmemora el día dedicado a Todos los Santos



# NOVIEMBRE 2025 OVOLACTEOVEGETARIANO

## LUNES

3

**NO LECTIVO**

## MARTES

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

## MIÉRCOLES

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSAS  
DE TOMATE Y PARMESANO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

## JUEVES

6

ARROZ AL PESTO  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
YOGUR

## VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y  
CEBOLLA  
BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES  
FRUTA

10

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

CREMA DE AUYAMA Y COCO ( CALABAZA )  
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA  
( GUACAMOLE )  
YOGUR

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS  
GUISANTES REHOGADOS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TOFU EN SALSAS DE TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

20

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA Y CURRY  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
BERENJENA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
FRUTA

28

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA



\*Picnic: bocadillo de lomo o tortilla (viernes) y sándwich de embutido o queso (viernes). Sin gluten.

**“Los santos son signos luminosos de esperanza.” (Palabras de León XIV)**

El día 1 de noviembre se conmemora el día dedicado a Todos los Santos

## LUNES

3

**NO LECTIVO**

## MARTES

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
YOGUR NATURAL

## MIÉRCOLES

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

## JUEVES

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
YOGUR NATURAL

## VIERNES

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
YOGUR NATURAL

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
YOGUR NATURAL

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
YOGUR NATURAL

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



24

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
YOGUR NATURAL

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
YOGUR NATURAL

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



\*Picnic: bocadillo de lomo o tortilla (viernes) y sándwich de embutido o queso (viernes). Sin gluten.

**“Los santos son signos luminosos de esperanza.” (Palabras de León XIV)**

El día 1 de noviembre se conmemora el día dedicado a Todos los Santos