Enamorado.HM catering

MENU SALUDABLE ESCOLAR NOVIEMBRE 2026

	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	- FESTIVO - -	Macarrones integrales con queso Tortilla francesa Lechuga Fruta temporada	Crema de verdura Churrasco de pollo al horno Arroz integral Yogurt	Cazuela de patata con pollo Pescado blanco Verdura al vapor Fruta temporada	Cazuela de fideos integrales con verdura y cazón Nuggets de pollo Ensalada Variada Yogurt
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
		614,28 11,61 30,26 2,99 2,10 5,85 58,13	633,35 16,91 28,58 2,57 2,28 9,36 54,51	609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97	619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12
		CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA	CENA: PATATA + CARNE + YOGUR	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA

	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Puchero con arroz integral y pollo Revuelto de verdura al ajillo Fruta temporada	Pasta integral con tomate Pescado al horno Ensalada variada Fruta temporada	Crema de calabacin Filete cinta en su jugo Cous cous Yogurt	Potaje alubia blancas Tortilla de patatas Ensalada Fruta temporada	Paella de arroz Gambas,pescado y carne Ensalada mixta Fruta temporada
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
	603,524 14,7666 29,9889 2,1393 1,472 5,159 55,2445	614,28 11,61 30,26 2,99 2,10 5,85 58,13	633,35 16,91 28,58 2,57 2,28 9,36 54,51	645,0607 12,2351 33,5331 5,8835 2,05398 9,942 54,2318	613,91 11,03 30,32 3,14 2,39 8,88 58,65
	CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR	CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR

	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate	Crema de calabaza Hamburguesa ternera casera Arroz integral al vapor Fruta temporada	Puchero con fideos integral y pollo Atun encebollado al horno Ensalada variada Fruta temporada	Estofado de pollo y patata Ensalada mixta Huevo cocido Yogurt	Macarrones integrales boloñosa Pescado blanco al pimenton Verdura al vapor Fruta temporada
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
	603,524 14,7666 29,9889 2,1393 1,472 5,159 55,2445	637,71 17,49 24,00 3,49 1,59 6,54 58,51	610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185	609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97	615,74 12,02 32,59 4,22 2,39 7,21 55,39
	CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR	CENA: PATATA + CARNE + YOGUR	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Crema de verdura Pollo al ajillo Arroz al vapor Fruta temporada	Cazuela de patata con pollo Tortilla francesa Ensalada variada Fruta temporada	Sopa de picadillo jamon huevo y fideos integrales Empanada de atun Verdura salteadas Yogurt	Emblanco con cazon y arroz integral Lomo pavo al horno Ensalda variada Fruta temporada	Arroz integral con tomate Tortila de patata al horno Ensalada de tomate cherry Fruta temporada
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
	619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12	637,71 17,49 24,00 3,49 1,59 6,54 58,51	610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185	609,96 15,22 30,81 3,52 1,86 5,77 53,97	610,2522 15,7568 28,3247 2,482 2,82583 7,835 55,9185
	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR	CENA: PATATA + CARNE + YOGUR	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

	DIA 30				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	Crema de calabacin y queso Albondigas con tomate Cous cous Fruta temporada	-	-	-	-
		-	-	-	-
		-	-	-	-
	E P L AGS SAL AZ HC				
	619,40 14,42 32,46 2,93 3,05 24,37 53,12				
	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA				

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
FRUTA: Según temporada y proveedores,se suministrará una pieza fruta de temporada
Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada.
El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alergenos.
Menú elaborado Fernando R./AND-371) según pautasde nutrición