MENÚ SIN LEGUMBRES

Colegio Bernadette
Centro Concertado Bilingüe · Cooperativa de Padres

NOVIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Arroz integral con tomate Crema de calabacín Huevos fritos Patatas Fritas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	04 Alcachofas con jamón Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta KC:681 PR:21 LI:13 HC:48 CA:471 FE:14	05 Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde Dados de boniato Fruta KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	06 Puré de calabaza Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate y orégano Yogur KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4
09 FESTIVO	10 Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Ragout de pavo con verduritas Ensalada de lechuga Fruta KC:758 PR:42 LI:22 HC:62 CA:110 FE:5	11 Crema de verduras (*) Limanda a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:682 PR:24 LI:12 HC:46 CA:220 FE:6	12 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha Repollo rehogado Fruta KC:653 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	13 Ensalada griega Crema hortelana Pollo al limón Yogur KC:763 PR:51 LI:34 HC:40 CA:151 FE:6
16 Arroz integral con tomate Crema de espárragos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:788 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	17 Coliflor rehogada Lomo asado con verduras Dados de zanahoria (*) Fruta KC:634 PR:18 LI:30 HC:49 CA:270 FE:9	18 Patatas guisadas Brócolis rehogados Albóndigas en salsa Ensalada de tomate y aceituna Fruta KC:743 PR:26 LI:19 HC:43 CA:114 FE:6	19 Fideuá marinera Sopa Juliana Tilapia a la menier con ensalada Ensalada de lechuga y maiz Fruta KC:737 PR:31 LI:16 HC:42 CA:90 FE:4	20 Puré de zanahoria Acelgas rehogadas Filete de pollo empanado Patatas panaderas Yogur KC:741 PR:26 LI:13 HC:59 CA:131 FE:5
23 Macarrones integrales con tomate Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	24 Verduras rehogadas Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta KC:639 PR:15 LI:27 HC:32 CA:166 FE:2	25 Arroz abanda Espinacas a la crema Calamares en salsa Ensalada de lechuga Fruta KC:673 PR:37 LI:25 HC:81 CA:91 FE:6	26 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de pollo a la plancha Repollo rehogado Fruta KC:655 PR:58 LI:16 HC:31 CA:114 FE:6	27 Crema hortelana Pisto manchego Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur KC:717 PR:23 LI:22 HC:60 CA:253 FE:8
30 Arroz integral con tomate Crema de calabacín Huevos fritos Patatas Fritas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	01	02	03	04

HOSTESER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com

LOS PLATOS MARCADOS (*) SE ELABORAN EN PARTE CON INGREDIENTES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. LOS MENÚS INCLUYEN PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA Y LA BEBIDA ES AGUA .