Enamorado.FM catering

MENU SALUDABLE ESCOLAR NOVIEMBRE 2026

	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	- FESTIVO - -	Macarrones 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 con verdura y cazón Nuggets de pollo Ensalada Variada Yogurt
		E 614,28 P 11,61 L 30,26 AGS 2,99 SAL 2,10 AZ 5,85 HC 58,13	E 633,35 P 16,91 L 28,58 AGS 2,57 SAL 2,28 AZ 9,36 HC 54,51	E 609,96 P 15,22 L 30,81 AGS 3,52 SAL 1,86 AZ 5,77 HC 53,97	E 619,40 P 14,42 L 32,46 AGS 2,93 SAL 3,05 AZ 24,37 HC 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 11	DIA 12
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	Puchero con arroz y pollo Revuelto de verdura con patatas al ajillo Fruta temporada	Pasta integral con tomate Pescado al horno Ensalada variada Fruta temporada	Crema de calabacín Filete cinta en su jugo Cous cous Yogurt	Potaje alubia blancas Tortilla de patatas Ensalada Fruta temporada	Paella de arroz con gambas, pescado y carne Ensalada mixta Fruta temporada
	E 603,524 P 14,7666 L 29,9889 AGS 2,1393 SAL 1,472 AZ 5,159 HC 55,2445	E 614,28 P 11,61 L 30,26 AGS 2,99 SAL 2,10 AZ 5,85 HC 58,13	E 633,35 P 16,91 L 28,58 AGS 2,57 SAL 2,28 AZ 9,36 HC 54,51	E 645,0607 P 12,2351 L 33,5331 AGS 5,8835 SAL 2,0539 AZ 9,942 HC 54,2318	E 613,91 P 11,03 L 30,32 AGS 3,14 SAL 2,39 AZ 8,88 HC 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate	Crema de calabaza Hamburguesa mixta Arroz integral al vapor Fruta temporada	Puchero con fideos y pollo Atún encebollado al horno Ensalada variada Fruta temporada	Estofado de pollo y patata Ensalada mixta Huevo cocido Yogurt	Macarrones boloñesa Pescado blanco al pimentón Verdura al vapor Fruta temporada
	E 603,524 P 14,7666 L 29,9889 AGS 2,1393 SAL 1,472 AZ 5,159 HC 55,2445	E 637,71 P 17,49 L 24,00 AGS 3,49 SAL 1,59 AZ 6,54 HC 58,51	E 610,2522 P 15,7568 L 28,3247 AGS 2,482 SAL 2,82583 AZ 7,835 HC 55,9185	E 609,96 P 15,22 L 30,81 AGS 3,52 SAL 1,86 AZ 5,77 HC 53,97	E 615,74 P 12,02 L 32,59 AGS 4,22 SAL 2,39 AZ 7,21 HC 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	MIERCOLES	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 Empanada de atún Verduras salteadas Yogurt	Lentejas con verduras Lomo pavo al horno Ensalada variada Fruta temporada	Arroz con tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de tomate cherry Fruta temporada
	E 619,40 P 14,42 L 32,46 AGS 2,93 SAL 3,05 AZ 24,37 HC 53,12	E 637,71 P 17,49 L 24,00 AGS 3,49 SAL 1,59 AZ 6,54 HC 58,51	E 610,2522 P 15,7568 L 28,3247 AGS 2,482 SAL 2,82583 AZ 7,835 HC 55,9185	E 609,96 P 15,22 L 30,81 AGS 3,52 SAL 1,86 AZ 5,77 HC 53,97	E 610,2522 P 15,7568 L 28,3247 AGS 2,482 SAL 2,82583 AZ 7,835 HC 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 calabacín y queso Albóndigas con tomate Cous cous Fruta temporada	- - -	- - -	- - -	- - -
	E 619,40 P 14,42 L 32,46 AGS 2,93 SAL 3,05 AZ 24,37 HC 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