SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	**03** Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 684,509 prot (g): 22,877 lip (g): 40,329 hc (g): 49,122	**04** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	**05** Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 557,337 prot (g): 21,962 lip (g): 13,103 hc (g): 70,205	**06** Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 728,087 prot (g): 42,955 lip (g): 27,903 hc (g): 67,982
09 **FESTIVO**	**10** Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 602,963 prot (g): 23,372 lip (g): 22,876 hc (g): 73,52	**11** Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 635,47 prot (g): 25,64 lip (g): 22,728 hc (g): 74,3	**12** Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 569,629 prot (g): 31,923 lip (g): 20,611 hc (g): 55,068	**13** Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 667,159 prot (g): 38,733 lip (g): 21,927 hc (g): 66,943
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 699,683 prot (g): 28,505 lip (g): 28,722 hc (g): 75,327	**17** Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 543,39 prot (g): 18,956 lip (g): 31,287 hc (g): 39,32	**18** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	**19** Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 516,282 prot (g): 28,961 lip (g): 11,9 hc (g): 63,582	**20** Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Pan de horno tradicional y yogur Kcal: 608,806 prot (g): 38,421 lip (g): 23,982 hc (g): 52,343
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 614,566 prot (g): 25,808 lip (g): 12,728 hc (g): 90,678	**24** Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 758,148 prot (g): 23,542 lip (g): 32,85 hc (g): 76,518	**25** Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 655,847 prot (g): 24,428 lip (g): 27,967 hc (g): 69,008	**26** Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065	**27** Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 587,442 prot (g): 25,085 lip (g): 13,22 hc (g): 75,401
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 615,033 prot (g): 33,435 lip (g): 21,389 hc (g): 63,048	**01**	**02**	**03**	**04** **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

nutrilab