

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26- Nov./Diciembre

	LUNES 24/11	MARTES 25/11	MIÉRCOLES 26/11	JUEVES 27/11	VIERNES 28/11
1ª SEMANA	1º: Crema de calabaza 2º: Carne con tomate y patatas Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17% CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole	1º: Cazuela de pescado 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23% CENA: Salteado de quinoa con pollo	1º: Guisillo con sepia 2º: Revuelto de calabacín, cebolleta, huevo y jamón Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 42% Grasas 30% Proteína 28% CENA: Sopa de rape y fideos con verduras	1º: Macarrones boloñesa 2º: Merluza en salsa verde Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 42% Grasas 34% Proteína 24% CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate	1º: Crema de verduras 2º: Ensalada variada con pavo y queso fresco Postre: yogur VN: 502 kcal CHO 44% Grasas 36% Proteína 20% CENA: pescado azul al horno con calabacín y zanahoria
2ª SEMANA	LUNES 1 1º: Gratén de verduras 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 459 kcal CHO 29% Grasas 55% Proteína 16% CENA: palitos de merluza a la plancha con judías	MARTES 2 1º: Ensalada de pasta integral con verduras 2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate Postre: fruta VN: 635 kcal CHO 41% Grasas 34% Proteína 25% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	MIÉRCOLES 3 1º: Lentejas estofadas 2º: Bacalao con salsa vizcaína Postre: fruta VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20% CENA: fajita de verduras con pollo	JUEVES 4 1º: Paella 2º: Lomo al horno con salsa de bresa Postre: fruta VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22% CENA: Hummus con crudité de verduras	VIERNES 5 1º: Crema de calabaza y zanahoria 2º: Filete de merluza con patata Postre: yogur VN: 505 kcal CHO 34% Grasas 50% Proteína 16% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26- Nov./Diciembre

3ª SEMANA	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	FESTIVO POR DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	1º: Lentejas con verdura 2º: Revuelto en tortilla de champiñones, calabacín y merluza Postre: fruta VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21% CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	1º: Arroz a la cubana con huevo 2º: Lomo al horno con verdura Postre: fruta VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Potaje de garbanzos y bacalao 2º: Tortilla francesa con ensalada Postre: fruta VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27% CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	1º: Crema de calabacín y patata 2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras Postre: yogur VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada
4ª SEMANA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	1º: Estofado de judías 2º: Revuelto en tortilla de bacalao, calabacín y cebolleta Postre: fruta VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26% CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)	1º: Estofado de ternera 2º: Boquerones con ensalada Postre: fruta VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21% CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas	1º: Puré de patata con judías verdes 2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate Postre: fruta VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Paella de marisco 2º: Pechuga de pollo al horno Postre: yogur VN: 595 kcal CHO 46% Grasas 28% Proteína 26% CENA: ensalada de quinoa con pescado azul	¡SORPRESA! Postre: fruta LES DESEAMOS ¡Feliz Navidad y próspero año 2026! 

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

