MENÚ NOVIEMBRE 2026 COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
2	**3**	**4**	**5**	**6**
NO LECTIVO	**Paella de verduras** **Filete de limanda con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable paella* *Lemon sole fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *652 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 87.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Stew broth with noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*	**Crema de calabaza, zanahoria y puerro con picatostes y huevo rallado 1-3** **Muslitos de pollo en su jugo con patatas** **Fruta natural y pan integral 1** *Pumpkin, carrot, and leek soup with croutons and grated egg* *Chicken drumsticks in their own juices with potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *585 Kcal/ 25 Gr/ 21.3 Prot/ 64.1 HC*	**Alubias ecológicas estofadas con verduras** **Tortilla francesa con champiñones y ensalada 3** **Yogur natural sin azúcar y pan 1-2** *Organic beans stewed with vegetables* *French-style omelet with mushrooms and a side salad* *Plain unsweetened yogurt and bread* *640 Kcal/ 29 Gr/ 27 Prot/ 69 HC*
9	**10**	**11**	**12**	**13**
NO LECTIVO	**Pasta integral con tomate, atún y queso 1-2-3t-4** **Halibut a la andaluza con ensalada 1-4** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat pasta with tomato, tuna, and cheese* *Halibut a la andaluza con ensalada* *Fresh fruit and bread* *843Kcal/ 41.4 Gr/ 35.1 Prot/ 76.6 HC*	**Sopa de cocido con fideos 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Stew broth with noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*	**Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria** **Cinta de lomo fresca con salsa de manzana y ensalada** **Fruta natural y pan integral 1** *Sautéed green beans with potato and carrot* *Fresh pork loin with apple sauce and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *606 Kcal/ 33.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC*	**Lentejas estofadas con verduras y arroz 1t** **Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada 4** **Yogur natural sin azúcar y pan 1-2** *Lentil stew with vegetables and rice* *Oven-baked hake in vegetable sauce with salad* *Plain unsweetened yogurt and bread* *620 Kcal/ 24.5 Gr/ 34.8 Prot/ 59 HC*
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Patatas guisadas a la marinera con pescado 4-5-6-13 **Lomo adobado con ensalada 8** **Fruta natural y pan integral 1** *Sailor-style fish and potato stew* *Marinated pork loin with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *661 Kcal/ 24.7 Gr/ 29.6 Prot/ 72.9 HC*	**Arroz a la cubana con tomate y huevo 3** **Filete de tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Cuban-style rice with tomato and egg* *Baked tilapia fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *685 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 85.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos integrales 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Stew broth with whole-wheat noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*	**Crema de verduras variadas con picatostes 1-10** **Merluza Orly con patatas al horno 1-3-4** **Fruta natural y pan integral 1** *Mixed vegetable cream soup with croutons* *Orly-style hake with oven-roasted potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *590 Kcal/ 21.9 Gr/ 25.1 Prot/ 66.8 HC*	**Alubias estofadas con patata y verduras** **Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3** **Yogur natural sin azúcar y pan 1-2** *Stewed beans with potatoes and vegetables* *Cheese omelet with salad* *Plain unsweetened yogurt and bread* *667 Kcal/ 34.6 Gr/ 30 Prot/ 45.4 HC*
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lentejas estofadas con patata y verduras 1t **Limanda en salsa de tomate con patatas 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Lentil stew with potatoes and vegetables* *Lemon sole in tomato sauce with potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *695 Kcal/ 32.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC*	**Patatas estofadas con tomate y pimiento** **Lasaña de verduras casera con ensalada 1-2-3-8-10** **Fruta natural y pan 1** *Stewed potatoes with tomato and bell pepper;* *Vegetable lasagna with salad* *Fresh fruit and bread* *674 Kcal/ 23.5 Gr/ 12 Prot/ 94.3 HC*	**Garbanzos ecológicos estofados con cous cous y verduras 1-8t-11t** **Merluza PBO al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Organic chickpeas stew with couscous and vegetables* *Oven-baked PBO hake with salad* *Fresh fruit and bread* *651 Kcal/ 20.5 Gr/ 33.2 Prot/ 76.4 HC*	**Arroz caldoso de pollo y verduras** **Tortilla francesa con calabacín y ensalada 3** **Fruta natural y pan integral 1** *Brothy chicken and vegetable rice* *French-style omelet with zucchini and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *704 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 80.4 HC*	**Tallarines integrales caldosos de pescado 1-3t-4** **Filete de pollo asado con ensalada** **Yogur natural sin azúcar y pan 1-2** *Brothy whole-wheat noodles with fish* *Roasted chicken fillet with salad* *Unsweetened plain yogurt and bread* *697 Kcal/ 25 Gr/ 38 Prot/ 71 HC*
30				
Crema romanescu y patata con huevo 3 **Hamburguesa mixta con queso y ensalada 1-2-8-13** **Fruta natural y pan integral 1** *Romanesco and potato cream soup with egg* *Mixed-meat burger with cheese and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *697 Kcal/ 35 Gr/ 23.5 Prot/ 69.2 HC*		Giorgia S.G – Dpto. Nutrición		

Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.