N.ª S.ª DE LA VEGA Bilingual School

# Mes de Noviembre de 2026

vorare

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>FESTIVO<br><br>SUGGESTED DINNER: | **3**<br>Macarrones al Ajillo<br>Huevos villaroy<br>Ens.lechuga, tomate y maíz<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Ternera | **4**<br>Crema de brócoli<br>Hamburguesa a la Plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur o Fruta, Pan Int. Agua<br>570 Kcal. 23g Prot. 45g H.C. 31g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Legumbre y Pescado | **5**<br>Judías blancas ECO guisadas<br>Ragout de pollo<br>Zanah.,boniato,calabacín<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Huevo | **6**<br>Arroz con pollo<br>Merluza en salsa verde<br>Ens. Lechuga y maíz<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Legumbre y Pavo |
| **9**<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Salmón con salsa de limón<br>Ens de Lechuga y Tomate<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pavo | **10**<br>Tallarines con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ens. Lech. Zanah. cebolla y acei<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Legumbre y Pescado | **11**<br>Crema hortelana<br>Magro de cerdo a la riojana<br>Patatas asadas<br>Yogur o Fruta, Pan Int. Agua<br>518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Huevo | **12**<br>Arroz con tomate<br>Merluza rebozada<br>Ens de Lechuga y Remolacha<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Lebumbre y Pollo | **13**<br>Sopa cocido fideo integral<br>Cocido ECO Completo<br><br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pescado |
| **16**<br>Coditos con tomate<br>Tortilla de queso<br>Ens. Lechuga y zanahoria<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Huevo | **17**<br>Judías verdes con pimentón<br>Bonito guisado con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Legumbre y Pescado | **18**<br>Crema de coliflor<br>Estofado de pavo<br>Ens de Lechuga y Remolacha<br>Yogur o Fruta, Pan Int. Agua<br>683 Kcal. 29g Prot. 76g H.C. 28g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Arroz y Pescado | **19**<br>Arroz a la boloñesa<br>Abadejo en salsa<br>Ens. Lechuga y maíz<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>441 Kcal. 27g Prot. 47g H.C. 15g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pavo | **20**<br>Sopa cocido fideo integral<br>Cocido ECO completo<br><br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pescado |
| **23**<br>Macarrones carbonara<br>Merluza al horno<br>Zanah.,boniato,calabacín<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>617 Kcal. 23g Prot. 83g H.C. 18g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Patata y Cerdo | **24**<br>Brócoli al ajo<br>jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al Vapor<br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>473 Kcal. 9g Prot. 73g H.C. 15g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pavo | **25**<br>Judías blancas ECO guisadas<br>Tortilla de Calabacín<br>Ens. Lechuga y zanahoria<br>Yogur o Fruta, Pan Int. Agua<br>653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Pescado | **26**<br>Sopa cocido fideo integral<br>Cocido ECO completo<br><br>Fruta Temporada, Pan y Agua<br>689 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 31g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Huevo | **27**<br>Arroz con magro<br>Abadejo rebozado<br>Ens. Lech.,maíz, aceituna<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>510 Kcal. 16g Prot. 41g H.C. 30g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Verdura y Huevo |
| **30**<br>Crema de verduras<br>Albóndigas horno c/tomate natur<br>Patatas asadas<br>Fruta Temporada, Pan Integral<br>580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.<br>SUGGESTED DINNER:<br>Legumbre y Huevo | | | | |

*Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)*

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

Infantil

Swiss Certified ISO 9001