COLEGIO VIRGEN DE LOURDES

fundación promiva

MENÚ NOVIEMBRE 2026

	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
	Crema de patata y zanahoria Filete de lomo adobado a la plancha con ensalada variada Pan integral Manzana	Alubias blancas con verdura Tortilla española con ensalada variada Pan blanco Mandarina	Espaguetis integrales a la Puttanesca Pollo asado con patatas fritas Pan blanco Plátano	Arroz a la hortelana Salmón a la plancha con ensalada variada Pan integral Yogur sin azúcar
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
Brócoli ecológico salteado con jamón Tilapia al vapor con ensalada variada Pan blanco Pera	Paella de pescado y marisco con arroz integral Ragout de pavo con verduras Pan Integral Manzana	Sopa de cocido Garbanzos, verduras y carne del cocido Pan blanco Mandarina	Patatas guisadas con verduras Huevos fritos y salchichas frescas de pollo Pan blanco Plátano	Tallarines a la Napolitana Palometa a la plancha con ensalada variada Pan integral Gelatina sin azúcar
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Arroz tres delicias Bacalao a la plancha con salsa portuguesa Pan blanco Naranja	Lentejas estofadas con verduritas Filete de pavo a la plancha con ensalada variada Pan integral Manzana	Coliflor ecológica al horno Carrillera de cerdo con patatas asadas Pan blanco Mandarina	Macarrones integrales a la boloñesa Tortilla de atún con ensalada variada Pan blanco Plátano	Sopa de verduras Dorado a la plancha con ensalada variada Pan integral Yogur sin azúcar
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Patatas pobres Limanda a la plancha con ensalada variada Pan blanco Manzana	Arroz integral salteado con verduras Albóndigas pollo y ternera con patatas fritas Pan integral Yogur sin azúcar	**FESTIVIDAD MAJADAHONDA**	Tiburones con tomate Filete de pollo a la plancha con champiñón Pan blanco Plátano	Menestra de verduras Abadejo a la plancha con ensalada variada Pan integral Mandarina
Lunes 30				
Crema de calabacín y pollo Tortilla española con ensalada variada Pan blanco Naranja				

Sulfitos · Soja · Pescado · Sésamo · Gluten · Frutos secos · Crustaceos · Cacahuetes · Mostaza · Moluscos · Lácteos · Huevos · Apio · Altramuz