MENÚ BASAL

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pollo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	Guiso de patatas a la riojana Merluza al horno con salsa mery Zanahoria salteada Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur	Arroz del senyoret Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta de temporada	Crema de puerros con galletas saladas Longanizas al horno con verduritas Fruta de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Espaguettis integrales a la carbonara Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz caldoso con pescado Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Vichyssoise con galletas saladas Taquitos de magro con salsa de tomate Verduritas salteadas Fruta de temporada	Patatas guisadas con carne Ensalada completa (lechuga, tomate y maíz y atún) Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, atún y aceitunas. Yogur
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arroz caldoso Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Huevo duro con atún mayonesa y aceitunas Fruta de temporada	Sopa del puchero con fideos integrales Puchero valenciano Yogur	Crema de zanahoria y calabaza Abadejo al horno con limón Ensalada de lechuga, espárragos y remolacha Fruta de temporada	Hervido de judía verde, patata y cebolla Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lentejas con verduras Cabeza de lomo a la plancha con patatas fritas INFANTIL: Lomo adobado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Guisado de carne con patatas Milhojas de boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Lácteo	Arroz al horno Ensalada completa (Lechuga atún, tomate, aceitunas y huevo duro) Fruta de temporada	Macarrones integrales a la carbonara Merluza a la plancha con salsa verde (aceite, ajo y perejil) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de verduras con galletas saladas Tortilla francesa con queso Verduritas salteadas Fruta de temporada
30				
Espaguettis integrales a la boloñesa Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta de temporada				