

MENÚ COMEDOR · NOVIEMBRE 2026

CENTRO SOCIAL BELLAVISTA COLEGIO JULIO BLANCO

LUNES 2 Lentejas Estofadas [SO2] Pollo guisado en salsa con patata cocida y Zanahoria Fruta del Día <i>Est: 650 kcal</i>	MARTES 3 Sopa de Fideo [G] Pescado blanco a la Romana [G, H, P] con patata panadera y pimientos Fruta <i>Est: 680 kcal</i>	MIÉRCOLES 4 Patatas Estofadas Salmón al horno con salsa de pescado [P] Fruta <i>Est: 610 kcal</i>	JUEVES 5 Cremita de Verdura Hamburguesas Mixtas [G, SO2] con puré de patata Fruta <i>Est: 720 kcal</i>	VIERNES 6 Pasta con tomate y queso gratinado [G, L] Tortilla de Patatas y Calabacín [H] Fruta <i>Est: 740 kcal</i>
LUNES 9 Arroz con tomate casero Merluza en salsa verde con verdurita [P] Fruta <i>Est: 620 kcal</i>	MARTES 10 Crema de calabacín con patata Hamburguesa [G, SO2] con patatas al horno con salteado de verdura Fruta <i>Est: 690 kcal</i>	MIÉRCOLES 11 Alubias Rojas estofadas [SO2] Lomo al horno con salsa de pimientos [G] Fruta <i>Est: 660 kcal</i>	JUEVES 12 Macarrones Integrales con salsa de tomate casera [G] Huevos rellenos de Atún [H, P] con Ensalada de lechuga y Maíz Yogur natural [L] <i>Est: 710 kcal</i>	VIERNES 13 Sopa de Fideo [G] Pollo Guisado al Estilo Chelo con verdurita de Guisantes Fruta <i>Est: 640 kcal</i>
LUNES 16 Garbanzos con verdurita al Estilo Gema Lomo al horno con Puré de Calabaza Fruta del Tiempo <i>Est: 630 kcal</i>	MARTES 17 Arroz blanco con salsa de tomate casero Pollo guisado en salsa con patata cocida y zanahoria Fruta <i>Est: 640 kcal</i>	MIÉRCOLES 18 Guiso de Lentejas [SO2] Albóndigas Mixtas [G, H, SO2] con salsa y verduras Fruta <i>Est: 730 kcal</i>	JUEVES 19 Caldereta de Pescado [P, CR, MC] Merluza en Salsa con Guisantes [G] Fruta del Día <i>Est: 670 kcal</i>	VIERNES 20 Cremita de Verdura Huevos rellenos de atún con salsa de tomate [H, P] Fruta del Día <i>Est: 600 kcal</i>
LUNES 23 Arroz blanco con tomate casero Lomo con ensalada de tomate Fruta <i>Est: 590 kcal</i>	MARTES 24 Cremita de Verdura de Temporada Pechuga de Pollo [G, SO2] tomate en tacos Yogur natural [L] <i>Est: 660 kcal</i>	MIÉRCOLES 25 Patatas guisadas con Chorizo [SO2] Salmón al horno con Ensalada de tomate y lechuga [P] Fruta <i>Est: 690 kcal</i>	JUEVES 26 Lentejas Estofadas [SO2] Tortilla de queso con Lechuga con maíz [H, L] Fruta <i>Est: 680 kcal</i>	VIERNES 27 Espaguetis integrales salsa de tomate casera [G] Merluza en salsa de marisco [P, CR, MC] y verdura Fruta <i>Est: 675 kcal</i>
LUNES 30 Marmita de Merluza [P] Croquetas de Jamón [G, L, H] Yogur natural [L] <i>Est: 750 kcal</i>	 Agua como bebida ·  Pan integral al menos 2 días/Semana ·  Menu con estimaciones nutricionales y de alérgenos	Leyenda de Alérgenos Potenciales: [G] Gluten (pastas, harinas, rebozados) [H] Huevo (tortillas, rellenos) [P]	[P] salmón, merluza) [L] Lácteos (queso, yogur, puré) [SO2] Sulfitos (embutidos, procesados) [CR] Crustáceos /	[MC] Moluscos (salsas marineras)