

# COMEDOR MES DE NOVIEMBRE DE 2025

Fecha	Menú
Miércoles 5	Sopa de pescado. Hamburguesa de pollo casera con puré de patata. Manzana   
Jueves 6	Macarrones con salsa de tomate casera y bonito. Tortilla francesa con ensalada LTC. Mandarina     
Viernes 7	Ensalada mixta (lechuga, cebolla, bonito y huevo). Merluza a la romana con tomate. Plátano  
Lunes 10	Macarrones integrales con chorizo. Tortilla de calabacín con ensalada LTC. Pera  
Martes 11	Guisantes con jamón. Pechuga de pollo a la plancha con LTC. Uvas  
Miércoles 12	Fabas estofadas. Abadejo en salsa con tomate, cebolla y AOVE. Caqui   
Jueves 13	Crema de verduras. San Jacobo con ensalada LTC. Plátano  
Viernes 14	Arroz con pisto. Costilla de cerdo al horno con tomate, cebolla y AOVE. Manzana  
Lunes 17	Fideuá de pescado. Tortilla de patata con ensalada LTC. Ciruelas     
Martes 18	Lentejas con verduras. Cinta de lomo a la plancha con tomate, cebolla y AOVE. Pera  
Miércoles 19	Guiso de frejoles. Bacalao al horno con tomate. Mandarina   
Jueves 20	Sopa de letras. Albóndigas a la jardinera con ensalada LTC. Manzana  
Viernes 21	Crema de calabacín. Pollo asado con ensalada LTC. Macedonia de frutas  
Lunes 24	Brócoli con refrito. Escalopines con ensalada LTC. Uvas  
Martes 25	Sopa de fideos. Cocido de garbanzos. Naranja  
Miércoles 26	Arroz con salsa de tomate casero y huevos fritos. Anillas de calamar con ensalada LTC. Yogur    
Jueves 27	Crema de calabaza. Fritos de merluza con tomate, cebolla y AOVE. Plátano  
Viernes 28	Ensalada mixta (lechuga, cebolla, bonito y huevo). Pizza casera. Manzana    

**LTC:** Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. **Un día de cada semana, se introducirá pan integral.** El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa.

## Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
POSTRE	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

## Alérgenos alimentarios

