MENÚ NOVIEMBRE 2026

Colegio AYS • PRIMARIA Y ESO

SEMANA 1 (2-6 Nov)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRANEA ESPIRALES BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	MERLUZA POMODORO ARROZ Y DELICIAS PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL	ENSALADA DE COLORES LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMON	SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE CALABACIN Y GUISANTES	PIZZA CASERA	SOLOMILLO DE POLLO CON CHAMPINONES

SEMANA 2 (9-13 Nov)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ CON HABICHUELAS PECHUGA AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ASADO DE POLLO PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
LENGUADO CON MENESTRA DE VERDURAS	TORTILLA DE ATUN CON TOMATE	BERENJENA RELLENA	HERVIDO CON HUEVO	SANDWICH INTEGRAL VEGETAL

SEMANA 3 (16-20 Nov)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE CALABACIN LOMO AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y QUINOA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ALBONDIGAS EN SALSA DE VERDURAS CON ARROZ PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL	ENSALADA DE COLORES PASTA INTEGRAL CON SALMON PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
ENSALADA MURCIANA	ENSALADA VARIADA CON JAMON COCIDO	SALMON CON VERDURAS AL HORNO	REVUELTO DE VERDURAS CON HUEVO	HAMBURGUESA DE POLLO CON AGUACATE Y TOMATE

SEMANA 4 (23-27 Nov)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ASADO DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE PESCADO BLANCO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL	ENSALADA MEDITERRANEA LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
TOMATE CON CABALLA	BROCOLI GRATINADO CON MOZZARELLA	GUISANTES CON CEBOLLA Y JAMON	ENSALADA DE PIMIENTOS, TOMATE Y MELVA	SOPA DE POLLO, HUEVO Y FIDEOS

SEMANA 5 (30 Nov)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO				
TORTILLA DE ATUN				

Alergias consultar con cocina • Colegio AYS