# ARCÁNGEL: MENÚ - BASAL COLEGIOS NOVIEMBRE 2026

Global colectividades

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3**<br>(C) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerros, ,pasta, apio, aceite)<br>(C) CUAJADERA DE PESCADO (patata, tomate, cebolla, ajo, pimiento)<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 587,19 Prot: 31,79g Hidrat: 89,01g Grasas: 11,30g Sat: 1,59g Azúc: 12,40g Sal: 1,88g | **4**<br>(C) MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN Y TOMATE<br>(C) LIBRITOS DE PECHUGA DE POLLO<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 417,25 Prot: 20,02g Hidrat: 54,69g Grasas: 14,11g Sat: 2,53g Azúc: 12,47g Sal: 1,41g | **5**<br>(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada)<br>(C) BURRITO CASERO DE TERNERA<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 734,20 Prot: 24,78g Hidrat: 109,49g Grasas: 21,49g Sat: 4,29g Azúc: 24,53g Sal: 2,95g | **6**<br>(C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes , chorizo)<br>(C) TORTILLA DE PATATAS Y BONIATO CASERA<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS<br>(C) YOGUR DE FRUTAS<br>(C) PAN INTEGRAL<br>Kcal: 866,65 Prot: 37,99g Hidrat: 114,49g Grasas: 27,01g Sat: 7,17g Azúc: 24,88g Sal: 6,48g |
| **9**<br>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)<br>(C) CANELONES DE BRANDADA DE MERLUZA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 869,50 Prot: 31,24g Hidrat: 152,29g Grasas: 15,60g Sat: 1,96g Azúc: 21,84g Sal: 0,92g | **10**<br>(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo)<br>(C) FRITADA DE MAGRA CON PATATAS (pimiento, tomate, cebolla, aceite)<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 736,90 Prot: 43,80g Hidrat: 82,05g Grasas: 24,73g Sat: 6,46g Azúc: 13,71g Sal: 2,24g | **11**<br>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimiento, cebolla)<br>(C) ALBÓNDIGAS DE POLLO Y BERENJENA CON SALSA DE TOMATE<br>(CG) ARROZ COCIDO<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 763,36 Prot: 38,70g Hidrat: 110,35g Grasas: 19,16g Sat: 3,31g Azúc: 14,11g Sal: 6,12g | **12**<br>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)<br>(C) JAMONCITOS POLLO AL AJILLO CON PATATAS PANADERAS<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 624,98 Prot: 20,32g Hidrat: 105,56g Grasas: 13,29g Sat: 2,07g Azúc: 22,52g Sal: 0,84g | **13**<br>(C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO<br>(C) EMPANADA CASERA DE PISTO, ATÚN Y HUEVO<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA<br>(C) YOGUR DE FRUTAS<br>(C) PAN INTEGRAL<br>Kcal: 493,95 Prot: 15,05g Hidrat: 76,77g Grasas: 13,72g Sat: 2,92g Azúc: 19,88g Sal: 1,70g |
| **16**<br>(C) CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO<br>(C) MERLUZA REBOZADA<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 691,60 Prot: 28,42g Hidrat: 88,09g Grasas: 25,99g Sat: 8,45g Azúc: 13,92g Sal: 2,80g | **17**<br>(C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes ...)<br>(C) LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 621,90 Prot: 24,26g Hidrat: 81,78g Grasas: 29,53g Sat: 8,59g Azúc: 11,45g Sal: 1,26g | **18**<br>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio,puerros, zanahoria)<br>(C) TORTILLA DE PATATAS CASERA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 588,24 Prot: 30,00g Hidrat: 85,51g Grasas: 14,80g Sat: 3,20g Azúc: 13,58g Sal: 6,59g | **19**<br>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)<br>(C) LASAÑA DE TERNERA EN SALSA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 633,50 Prot: 32,98g Hidrat: 85,34g Grasas: 17,71g Sat: 4,59g Azúc: 18,12g Sal: 1,59g | **20**<br>(C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN<br>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)<br>(C) YOGUR DE FRUTAS<br>(C) PAN INTEGRAL<br>Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g |
| **23**<br>(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo)<br>(C) ROLLITO PRIMAVERA CASERO<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 592,94 Prot: 15,68g Hidrat: 84,75g Grasas: 20,05g Sat: 2,72g Azúc: 14,43g Sal: 2,06g | **24**<br>(C) GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL<br>(C) LOMO ASADO (aceite, pimienta)<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 874,60 Prot: 36,19g Hidrat: 92,03g Grasas: 61,27g Sat: 19,17g Azúc: 10,22g Sal: 1,41g | **25**<br>(C) GURULLOS DE ALMERIA (patata, pimiento, cebolla, tomate, guisante,pollo)<br>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 660,60 Prot: 22,46g Hidrat: 101,63g Grasas: 18,61g Sat: 3,17g Azúc: 15,05g Sal: 2,28g | **26**<br>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)<br>(C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 656,65 Prot: 24,36g Hidrat: 93,85g Grasas: 20,83g Sat: 3,14g Azúc: 25,78g Sal: 1,20g | **27**<br>(C) GUISO DE ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, laurel)<br>(A) HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE, PATATA Y BECHAMEL<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE<br>(C) YOGUR DE FRUTAS<br>(C) PAN INTEGRAL<br>Kcal: 661,01 Prot: 30,87g Hidrat: 85,43g Grasas: 21,72g Sat: 4,68g Azúc: 24,86g Sal: 7,78g |
| **30**<br>(C) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerros, ,pasta, apio, aceite)<br>(C) PASTEL DE VERDURAS<br>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA<br>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)<br>(C) PAN BLANCO<br>Kcal: 619,50 Prot: 19,76g Hidrat: 78,67g Grasas: 25,01g Sat: 8,31g Azúc: 16,46g Sal: 7,09g | **3** | **4** | **5** | **6** |

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS

**La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.**