ARCÁNGEL: MENÚ - MONITORES COLEGIOS NOVIEMBRE 2026

Global colectividades

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