MENÚ NOVIEMBRE 2026 COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO (Sin carne)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
2 **Pasta integral a la boloñesa de atún con queso 1-2-3t-4** **Merluza al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Whole-wheat pasta tuna Bolognese with cheese* *Baked hake with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *738 Kcal/ 28.5 Gr/ 37.2 Prot/ 77.4 HC*	**3** **Crema de calabaza, zanahoria y puerro con picatostes y huevo rallado 1-3** **Tortilla francesa con queso y patatas 2-3** **Fruta natural y pan 1** *Pumpkin, carrot, and leek soup with croutons and grated egg* *French omelette with cheese and potatoes* *Fresh fruit and bread* *585 Kcal/ 25 Gr/ 21.3 Prot/ 64.1 HC*	**4** **Alubias ecológicas estofadas con verduras** **Huevos revueltos con champiñones y ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Organic beans stewed with vegetables* *Scrambled eggs with mushrooms and salad* *Fresh fruit and bread* *616 Kcal/ 28.5 Gr/ 23.2 Prot/ 52.4 HC*	**5** **Paella de verduras** **Filete de limanda con ensalada 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable paella* *Lemon sole fillet with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *652 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 87.4 HC*	**6** **Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Complemento de cocido con garbanzos, queso fresco, patata, zanahoria y repollo 2** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth with noodles* *Soup accompaniments: chickpeas, fresh cheese, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23-9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*
9 **Arroz con verduras** **Tortilla de patatas con ensalada 3** **Fruta natural y pan integral 1** *Rice with vegetables* *Spanish omelette with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *758 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 93.4 HC*	**10** **Lentejas estofadas con verduras y arroz 1t** **Filete de tilapia con salsa de manzana y ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Lentil stew with vegetables and rice* *Tilapia filet with apple sauce and salad* *Fresh fruit and bread* *643 Kcal/ 24 Gr/ 32 Prot/ 66.4 HC*	**11** **Puré de judías verdes rehogadas con patata y zanahoria** **Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Purée of sautéed green beans with potato and carrot* *Oven-baked hake in vegetable sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *606 Kcal/ 33.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC*	**12** **Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable broth with noodles* *French omelette with cheese and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *684 Kcal/ 31.5 Gr/ 24.2 Prot/ 69.4 HC*	**13** **Pasta integral con tomate, atún y queso 1-2-3t-4** **Halibut al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat pasta with tomato, tuna, and cheese* *Backed halibut with salad* *Fresh fruit and bread* *817 Kcal/ 40.4 Gr/ 32.1 Prot/ 72.6 HC*
16 **Patatas guisadas a la marinera con pescado 4-5-6-13** **Huevos revueltos con ensalada 3** **Fruta natural y pan integral 1** *Sailor-style fish and potato stew* *Scrambled eggs with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *661 Kcal/ 24.7 Gr/ 29.6 Prot/ 72.9 HC*	**17** **Arroz integral a la cubana con tomate y huevo 3** **Filete de tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Cuban-style brown rice with tomato and egg* *Baked tilapia fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *685 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 85.4 HC*	**18** **Alubias estofadas con patata y verduras** **Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3** **Fruta natural y pan 1** *Stewed beans with potatoes and vegetables* *Cheese omelet with salad (serves 2–3)* *Fresh fruit and bread* *660 Kcal/ 32.1 Gr/ 26.2 Prot/ 53.8 HC*	**19** **Crema de verduras variadas con picatostes 1-10** **Merluza Orly con patatas al horno 1-3-4** **Fruta natural y pan integral 1** *Mixed vegetable cream soup with croutons* *Orly-style hake with oven-roasted potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *590 Kcal/ 21.9 Gr/ 25.1 Prot/ 66.8 HC*	**20** **Sopa de verduras con fideos 1-3t-10** **Complemento de cocido con garbanzos, queso fresco, patata, zanahoria y repollo 2** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth with noodles* *Soup accompaniments: chickpeas, fresh cheese, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23-9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*
23 **Lentejas estofadas con patata y verduras 1t** **Limanda en salsa de tomate con patatas 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Lentil stew with potatoes and vegetables* *Lemon sole in tomato sauce with potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *695 Kcal/ 32.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC*	**24** **Patatas estofadas con tomate y pimiento** **Huevos en salsa de tomate con ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Stewed potatoes with tomato and bell pepper* *Eggs in tomato sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *630 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.2 Prot/ 70.4 HC*	**25** **Garbanzos ecológicos estofados con cous cous y verduras 1-8t-11t** **Merluza PBO al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Organic chickpeas stew with couscous and vegetables* *Oven-baked PBO hake with salad* *Fresh fruit and bread* *651 Kcal/ 20.5 Gr/ 33.2 Prot/ 76.4 HC*	**26** **Arroz caldoso de verduras** **Huevos revueltos con calabacín y ensalada 3** **Fruta natural y pan integral 1** *Brothy vegetable rice* *Scrambled eggs with zucchini and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *704 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 80.4 HC*	**27** **Crema romanescu y patata con huevo 3** **Tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Romanesco and potato cream soup with egg* *Backed tilapia with salad* *Fresh fruit and bread* *697 Kcal/ 35 Gr/ 23.5 Prot/ 69.2 HC*
30 **Tallarines integrales caldosos de pescado 1-3t-4** **Merluza en salsa con ensalada 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Brothy whole-wheat noodles with fish* *Hake in sauce with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *747 Kcal/ 21.5 Gr/ 30.2 Prot/ 100.4 HC*		Giorgia S.G – Dpto. Nutrición		

Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.