Menús de Noviembre 2026

MONCASÁN
Servicio de alimentación a colectividades

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
DÍA NO LECTIVO	Macarrones a la boloñesa. Tortilla española tomate y lechuga. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 635kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Olla de legumbres. Guiso de merluza con puerros y cebolla. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 629 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Puré de verduras. Filete de pollo al limón con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Arroz a la marinera. Albóndigas de pavo con guarnición de verduras. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 611 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
Paella de carne y verduras. Tortilla de bonito con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Lentejas con verduras de temporada y arroz. Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 635kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Espaguetis con tomate. Filete de caballa con lechuga y maíz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas estofadas. Pollo a la cazadora con patatas chips. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 688 kcal Proteínas: 15% Grasas: 35%	Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria y queso). Ventresca de merluza con verduras rehogadas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Coliflor ecológica con patata y bechamel. Magro de cerdo guisado con guarnición de arroz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 621 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Sopa de cocido (Fideos). Cocido completo. (Garbanzos, carne, chorizo, repollo). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 689kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Purrusalda. Pollo guisado con tomate, cebolla y orégano. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 630 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Lentejas con verduras. Filete de salmón con lechuga y tomat. Yogur. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 653 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	DÍA DE PORTUGAL Caldo verde. Revuelto de bacalao con lechuga y maíz. Arroz Doce. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 630 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Patatas con carne. Buñuelos de pescado con lechuga y maíz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 611 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Arroz blanco con tomate. Chuleta de aguja con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 652kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Crema de calabaza y zanahoria. Filete de merluza al horno sobre cama de patatas y cebolla. Natillas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 645 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas guisadas. Revuelto de champiñón con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	DÍA DE MENÚ ESPECIAL
Lunes 30				
Judías verdes ecológicas con patata y zanahoria. Filete de Sajonia con lechuga y tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%				

Todos los menús llevan incluido pan y agua. Todos los jueves el pan será integral.

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

DEBO COMER 2 VECES A LA SEMANA LEGUMBRES (LENTEJAS, GARBANZOS, JUDIAS, GUISANTES, HABAS) COMO PRIMER PLATO O ACOMPAÑANDO A LOS SEGUNDOS COMO GUARNICIÓN.

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:
Lunes: NO LECTIVO.
Martes: Crema de champiñón. Pechuga de pollo. Fruta.
Miércoles: Ensalada mixta. Filete de cerdo. Fruta.
Jueves: Sopa de picadillo. Sardinas. Fruta.
Viernes: Repollo. Merluza al horno. Fruta.

Segunda Semana:
Lunes: Sopa de fideos. Lomo con patatas. Fruta.
Martes: Crema de zanahorias. Pescado a la plancha. Fruta.
Miércoles: Ensalada mixta. Pollo al ajillo. Fruta.
Jueves: Calabacín a la plancha. Croquetas de pescado. Fruta.
Viernes: Arroz blanco con tomate. Tortilla francesa. Fruta.

Tercera Semana:
Lunes: Sopa de picadillo. Boquerones. Fruta.
Martes: Crema de calabacín. Filete de pescado. Fruta.
Miércoles: Guisantes rehogados. Tortilla de queso. Fruta.
Jueves: Judías verdes. Cinta de lomo. Fruta.
Viernes: Ensalada mixta. Pollo asado. Fruta.

Cuarta Semana:
Lunes: Calabacín plancha. Tortilla de jamón. Fruta.
Martes: Sopa de arroz. Albóndigas con guarnición de patatas. Fruta.
Miércoles: Crema de verduras. Merluza en salsa. Fruta.
Jueves: Ensalada mixta. Filete. Fruta.
Viernes: Brócoli. Filete de bacalao. Fruta.

Quinta Semana:
Lunes: Sopa de fideos. Filete de pescado. Fruta.

MONCASÁN
Servicio de alimentación a colectividades

Menú Escolar



Colegio ..... C.E.I.P. Ana Pellegrini .....