CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ BASAL

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta **FILETE DE POLLO AL CURRY** **C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8** filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berejena, zanahoria **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN NUECES NI SETAS

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta **RAGU DE POLLO A LA JARDINERA** **CON ZANAHORIA Y CALABACÍN** pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berejena, zanahoria **MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI** **CON ENSALADA 2** merluza, brócoli, purro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ MUSULMAN

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **HUEVOS REVUELTOS** **CON JUDÍAS VERDES 7** huevo liquido, judias verdes Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8** pasta, zanahoria, pollo **COMPLEMENTO DE COCIDO 10** **garbanzos, patata, pollo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8** pasta, zanahoria, pollo **FILETE DE POLLO AL CURRY** **C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8** filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)ESTOFADA C/ENSALADA 1.10** burguer meat ternera, zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berejena, zanahoria **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN PESCADO, NARANJA, KIWI, MANDARINA NI TOMATE

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ AJILLO arroz, ajo, perejil RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pavo, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, apio, zanahoria, repollo CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON PATATAS 8.10 cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1.5 preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, nata, queso TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, ajo, perejil POLLO CAJÚN 1.8 CON ENSALADA pollo, harina de trigo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE COCIDO 5.7.8 fideos, garbanzos, apio COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, patata, ternera, chorizo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, tomillo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo FILETE DE POLLO AL CURRY C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8 filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10 burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8 CON ENSALADA cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA filete de pollo, pimiento cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, zanahoria, maíz, tortilla POLLO ASADO CON PATATAS 8.10 cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS 5.7.8 zanahoria, repollo, apio, pasta COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL garbanzos, patata, zanahoria 10 Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil FILETE DE POLLO AL AJO ARRIERO 5 CON ENSALADA filete de pollo, ajpio, zanahoria, repollo Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN TOMATE

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ AJILLO arroz, ajo, perejil MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, apio, zanahoria, repollo CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON PATATAS 8.10 cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1.5 preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, nata, queso TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, ajo, perejil MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8 CON ENSALADA merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE COCIDO 5.7.8 fideos, garbanzos, apio COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, patata, ternera, chorizo Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5.7.8 pasta, zanahoria, pollo FILETE DE POLLO AL CURRY C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8 filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10 burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8 CON ENSALADA cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil DORADO EN SALSA MENIERE 1.8 CON ENSALADA dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, zanahoria, maíz, tortilla POLLO ASADO CON PATATAS 8.10 cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS 5.7.8 zanahoria, repollo, apio, pasta COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL garbanzos, patata, zanahoria 10 Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA REHOGADA 7.8 pasta, ajo, perejil MERLUZA EN SALSA CREMOSA DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8 merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN LENTEJAS

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
BROCOLI AL AJILLO 10 brócoli, patata, ajo, perejil **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta **FILETE DE POLLO AL CURRY** **C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8** filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berejena, zanahoria **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN HUEVO

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA EN SALSA PROVENZAL SIN GLUTEN NI HUEVO **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3 SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE PAVO EN ADOBO CON ENSALADA filete de pavo, pimentón, orégano Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	SOPA DE AVE C/FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO **FILETE DE POLLO AL CURRY** **C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8** filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate PAVO AL AJILLO CON ENSALADA filete de pavo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO SIN GLUTEN NI HUEVO **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA EN SALSA ALBAHACA SIN GLUTEN NI HUEVO **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro RAGÚ DE PAVO EN SALSA PROVENZAL CON ENSALADA ragú de pavo, tomate, hierbas provenzales Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5 pasta SIN GLUTEN NIHUEVO, sofrito de verduras **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL SIN GLUTEN NI HUEVO **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

COCINA CENTRAL - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**ARROZ HORTELANO** arroz, judias verdes, zanahoria, cebolla **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta **FILETE DE POLLO AL CURRY** **C/SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.8** filete de pollo, salteado mediterraneo, curry Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, berejena, zanahoria **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

COCINA CENTRAL - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ CELIACO SIN LACTOSA

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS A LA HORTELANA** garbanzos, calabacín, calabaza **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE CALABACÍN 10** calabacín, patata, puerro **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATA VAPOR 10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA EN SALSA PROVENZAL** SIN GLUTEN NI HUEVO **JAMONCITOS DE POLLO A LAS** **FINAS HIERBAS C/ENSALADA** jamoncitos de pollo, ajo, perejil, tomillo Fruta de temporada y/o p.soja y pan s/gluten 1 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CAMPESTRES 10** judias, patata, calabacín **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1** preparado vegetal soja, , zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3** SIN GLUTEN NI HUEVO **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, ajo, perejil **MERLUZA REBOZADA CON** **HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2** merluza, harina de maíz, ajo, perejil Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE AVE C/FIDEOS 5** SIN GLUTEN NI HUEVO **COMPLEMENTO DE COCIDO 10** **garbanzos, patata, pollo, chorizo** Fruta de temporada y/o p.soja y pan s/gluten 1 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**PAELLA DE VERDURAS** arroz, calabacín zanahoria **GARBANZOS CON FRIDADA** **DE VERDURAS 10** garbanzos, tomate, berenjena, pimiento Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE AVE C/FIDEOS 5** SIN GLUTEN NI HUEVO **RAGU DE POLLO A LA JARDINERA** **CON ZANAHORIA Y CALABACÍN** pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, ajo, perejil **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO** SIN GLUTEN NI HUEVO **HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer** **meat)ESTOFADA C/ENSALADA 1.10** burguer meat ternera, zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o p.soja y pan s/gluten 1 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, puerro **MAGRO DE CERDO ESTOFADO** **CON ENSALADA** magro de cerdo, zanahoria, cebolla, puerro Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA EN SALSA ALBAHACA** SIN GLUTEN NI HUEVO **DORADO AL AJILLO CON** **ZARANGOLLO 2** dorado, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA** alubias, calabacín, calabaza, zanahoria **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ AL CURRY** arroz, zanahoria, curry, cebolla **FILETE DE POLLO CON FRITADA DE** **VERDURAS Y PATATA 10** pollo, patata, pimiento, calabacín Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS C/VERDURAS 5** pasta SIN GLUTEN NIHUEVO, sofrito de verduras **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o p.soja y pan s/gluten 1 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL SIN GLUTEN NI HUEVO **MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI** **CON ENSALADA 2** merluza, brócoli, purro, pimienta Fruta de temporada y pan sin gluten 1 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



LOS PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA ELABORACÍON DE ESTE MENÚ SON EXENTOS DE GLUTEN

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN MELOCOTÓN, NUECES NI JUDÍAS VERDES

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	**PAELLA DE VERDURAS** arroz, calabacín zanahoria **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta **RAGU DE POLLO A LA JARDINERA** **CON ZANAHORIA Y CALABACÍN** pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**CREMA DE CALABAZA 10** calabaza, patata, puerro **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ SIN BRÓCOLI

2	3	4	5	6
FESTIVO	**ARROZ CON TOMATE** arroz, tomate frito, aceite **MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8** **CON ENSALADA** merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	**GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10** garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	**CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10** patata, apio, zanahoria, repollo **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA** **CON PATATAS 8.10** cinta de lomo, patatas ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	**PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8** pasta, soja, tomate, pimientón **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** **CON ENSALADA** jamoncitos de pollo, jugo, ajo, perejil Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10** judías, patata, puerro, zanahoria **HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA** **CON ENSALADA 1.5** preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	**PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8** pasta integral, nata, queso **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	**GUISANTES REHOGADOS 10** guisantes, patata, tomate **MERLUZA A LA ANDALUZA 2.6.7.8** **CON ENSALADA** merluza, huevo, leche, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	**SOPA DE COCIDO 5.7.8** fideos, garbanzos, apio **COCIDO COMPLETO 10** **garbanzos, patata, ternera, chorizo** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón **MERLUZA A LA GALLEGA 2.10** **CON PATATA VAPOR** merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria **FALAFEL 8** **CON ENSALADA** garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	**SOPA DE PICADILLO 7.8** huevo, pollo, carcasas, pasta RAGU DE POLLO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	**JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10** judías verdes, patata, tomate **TORTILLA DE PATATA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	**PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8** pasta integral, tomate **ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat)** **EN SALSA CON ENSALADA 1.8.10** burguer meat cerdo-ternera, curcuma Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite **CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA 8** **CON ENSALADA** cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	**PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8** pasta, tomate, queso rallado **DORADO EN SALSA MENIERE 1.8** **CON ENSALADA** dorado, agrio limón, marganina Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	**ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10** alubias, patata, zanahoria, puerro **TORTILLA FRANCESA 7** **CON ENSALADA** huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	**ARROZ TRES DELICIAS 7** arroz, zanahoria, maíz, tortilla **POLLO ASADO** **CON PATATAS 8.10** cuartos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	**SOPA DE FIDEOS 5.7.8** zanahoria, repollo, apio, pasta **COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL** **garbanzos, patata, zanahoria 10** Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales **MERLUZA EN SALSA CREMOSA** **DE CHAMPIÑON C/ENSALADA 1.2.6.8** merluza, champiñon, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

CC PALOMERAS - NOVIEMBRE 2026

Código web:312603142

SIC RESTAURACIÓN

MENÚ VEGETARIANO

2	3	4	5	6
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite TOFU AL AJILLO CON ACELGAS REHOGADAS 1 tofu, acegas, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 653 HC 93 Prot 29 Gr 18	GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 87 Prot 21 Gr 24	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, apio, zanahoria, repollo HUEVOS REVUELTOS CON JUDÍAS VERDES 7 huevo liquido, judias verdes Fruta de temporada y pan 8 Cal 609 HC 74 Prot 30 Gr 20	PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8 pasta, soja, tomate, pimientón BROCOLI AL CURRY 3.10 brócoli, patata, curry Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 693 HC 80 Prot 51 Gr 16
9	**10**	**11**	**12**	**13**
FESTIVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1.5 preparado vegetal soja, zanahoria, apio Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 677 HC 61 Prot 35 Gr 17	PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, nata, queso TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 76 Prot 19 Gr 24	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro TOFU A LA PIMIENTA 1 CON GUISANTES REOGADOS tofu, guisantes, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 647 HC 61 Prot 30 Gr 28	SOPA DE VERDURAS 5.10 patata, apio, zanahoria, repollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, zanahoria Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 70 Prot 36 Gr 25
16	**17**	**18**	**19**	**DIA DEL NIÑO**
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento BROCOLI AL AJILLO 10 brócoli, patata, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 610 HC 72 Prot 41 Gr 72	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín zanahoria FALAFEL 8 CON ENSALADA garbanzo, cebolla, sémola de trigo Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 610 HC 57 Prot 50 Gr 19	ALUBIAS SALTEADAS C/ESPINACAS 10 alubias, espinacas, zanahoria PANACHÉ DE VERDURAS judias verdes, zanahoria, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 657 HC 101 Prot 20 Gr 18	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 607 HC 73 Prot 14 Gr 25	PASTA INTEGRAL EN SALSA DE TOMATE 7.8 pasta integral, tomate HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA CON ENSALADA 1 preparado vegetal soja, , zanahoria, cebolla, pimenton Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 651 HC 67 Prot 20 Gr 32
23	**24**	**25**	**26**	**27**
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 74 Prot 31 Gr 20	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado LENTEJAS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 674 HC 79 Prot 33 Gr 23	ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, calabacín, calabaza, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ AL CURRY arroz, zanahoria, curry, cebolla TOFU A LA PIMIENTA 1 CON GUISANTES REHOGADOS tofu, guisantes, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 618 HC 84 Prot 35 Gr 15	SOPA DE FIDEOS 5.7.8 zanahoria, repollo, apio, pasta COMPLEMENTO DE COCIDO VEGETAL garbanzos, patata, zanahoria 10 Fruta de temporada y/o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 659 HC 67 Prot 33 Gr 25
30				
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales TOFU AL AJILLO 1 CON JUDÍAS VERDES tofu, judías verdes, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 676 HC 84 Prot 32 Gr 22				



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

¿QUÉ CENAMOS HOY?

SIC RESTAURACIÓN

SI HEMOS COMIDO…….
PRIMEROS PLATOS
PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR……	
PRIMEROS	
VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS
PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS	
CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Cous cous con pollo y veduritas

Hamburguesa de merluza con ensalada de tomate y aguacate

Tortilla francesa con jamón y queso y calabaza especiada

Chuleta de la plancha con pure de patata

Empanadillas caseras con atún y pisto de verduras

Sopa de boniato, alubias y arroz