COLEGIO LOURDES

Menú escolar · Noviembre 2026

DIETA BASAL

27 NOV · ESPECIAL MÉXICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** **Lentejas (280 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**4** **Patatas riojanas (sin chorizo) (300 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Merluza (100g) en salsa de zanahorias (50 g) (4) **Fruta** · **Pan** (1)	**5** **Arroz con verduritas (280 gr)** (T6) Pavo en tomate (100 gr) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**6** **Crema de zanahorias y calabaza** Albóndigas en salsa (4u) con patatas (50g) (1, 6, 12) **Yogur sabores** (7, T7) · **Pan** (1)
9 **Patatas con bacalao (300 gr)** (4, T6) Pollo en salsa (90g) con menestra (50 gr) **Fruta** · **Pan** (1)	**10** **Potaje de garbanzos con arroz (280 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**11** **Macarrones (100 g) con tomate (240 gr)** (1, T3, T6, T10) Merluza al horno (100g) con brócoli (50 gr) (4) **Fruta** · **Pan** (1)	**12** **Crema de calabacín y zanahorias** Hamburguesa (mixta) con patatas (50 gr) (12, T1) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**13** **Lentejas estofadas con verduras (280 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) **Yogur sabores** (7, T7) · **Pan** (1)
16 **Arroz con tomate (280 gr)** Lomo de cerdo en salsa (2 u) con calabacín (50 g) **Fruta** · **Pan** (1)	**17** **Potaje de alubias (280 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**18** **Coditos con tomate (120 gr) y zanahorias (240 gr)** (1, T3, T6, T10) Lenguado (1 u) al ajo y perejil con coliflor (50 gr) (4) **Fruta** · **Pan** (1)	**19** **Puchero con hierbabuena (300 gr)** (9, T9) Pollo en salsa (90g) con judías verdes (50 g) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**20** **Crema de zanahorias** Filete de gallo empanado (80 gr) (1, 4, T3, T6, T7, T11, T12) Ensalada de lechuga y tomate (40g) **Yogur sabores** (7, T7) · **Pan** (1)
23 **Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr)** (T1, T5, T8, T10, T11) Salmón al horno con arroz (50 g) (4) **Fruta** · **Pan** (1)	**24** **Macarrones con pisto (220 g)** (1, T3, T6, T10) Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**25** **Patatas con rape (300 gr)** (2, 4, 14, T2, T6, T14) Pollo a la naranja (1 u) con zanahorias (50 gr) **Fruta** · **Pan** (1)	**26** **Paella mixta (280 gr)** (T6) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) **Fruta** · **Pan integral** (1, T1)	**27** ¡DÍA DE MÉXICO! **Burritos** (1, 7, 10, T1, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) Nachos con salsa cheddar (3, 7, 12, T3, T7, T12) **Yogur sabores** (7, T7) · **Pan** (1)
30 **Lentejas con babetas (280 gr)** (1, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr) **Fruta** · **Pan** (1)				

ALÉRGENOS

1 Gluten	6 Soja	11 Sésamo
2 Crustáceos	7 Leche	12 Sulfitos
3 Huevos	8 Frutos secos	13 Altramuces
4 Pescado	9 Apio	14 Moluscos
5 Cacahuetes	10 Mostaza	T Trazas

Disponemos de la información de alérgenos de todos nuestros platos según el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria.

Contamos con menús adaptados a patologías, alergias o intolerancias con justificación médica. Dudas: **nutri@comedoresjupes.com** · **956 547 694**.