

MENÚ COMEDOR **NOVIEMBRE 2025**

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
3	Fruta	4	Crudit� de verduras con hummus	5	RPS PLATE Fruta	6	Fruta	7	Fruta
Espaguetis integrales con setas y champi�ones Bacalao a la vizcaina con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta		Alubias blancas ECO con calabaza y zanahoria Pollo al ajillo con ensalada mixta Fruta		Jud�as verdes salteadas con cebolla Cinta de lomo a la espa�ola con arroz integral con tomate Fruta		Arroz con verduras y pollo Salm�n en papillote con ensalada mixta Yogur		Crema de puerro, calabac�n y zanahoria Huevos fritos con patatas panaderas Fruta	
S�ndwich integral (jam�n cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin az�car		Pan integral con tomate triturado	
10	FESTIVO	11	Fruta	12	RPS PLATE Crudit� de verduras y hummus	13	Fruta	14	Fruta
Arroz integral con tomatada casera Merluza en salsa verde con ensalada Yogurt		Br�coli rehogado con ajito y piment�n Jamoncitos de pollo al horno con quinoa Fruta		Macarrones en salsa aurora Tortilla de patata y espinacas con ensalada Fruta de temporada		Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo chorizo, ternera y verduras) Fruta			
Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero		S�ndwich integral (jam�n cocido o queso)		Pan integral con chocolate 70%			
17	Fruta	18	Crudit� de verduras con hummus	19	RPS PLATE Fruta	20	Fruta	21	Fruta
Crema de calabac�n con quesitos Hamburguesas de ternera con patatas Fruta		Lacitos vegetales con tomate y queso parmesano Huevos rellenos de at�n con besamel y ensalada de lechuga y pepino Yogur		Guisantes salteados con beicon Rollitos de fildete de merluza con macarrones integrales con aceite de albahaca Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz y verduras Pavo a la naranja con ensalada fruta		Arroz con setas, champi�ones y pollo Palometa al horno en salsa de pimientos y ensalada Fruta	
S�ndwich integral (jam�n cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin az�car		Pan integral con tomate triturado	
24	Fruta	25	Fruta	26	RPS PLATE Crudit� de verduras y hummus	27	Fruta	28	Fruta
Sopa de verduras y huevo Escalope de pollo con ensalada Fruta		Lentejas ECO con verduras Filete de abadejo a la portuguesa con ensalada Fruta		Panach� de verduras Solomillo de cerdo al horno con cous cous Fruta		Arroz integral a la marinera Quiche de beicon, queso y verduras con ensalada Yogur		Crema de calabaza y zanahorias Limanda a la marinera con patata panadera Fruta	
Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin az�car		Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido	

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.