RICHMOND PARK

MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE 2026

(+34) 677 257 868
info@richmondpark.school
www.richmondpark.school

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 **FESTIVO**	**3** **NO LECTIVO**	**4** **NO LECTIVO**	**5** **NO LECTIVO**	**6** **NO LECTIVO**
9 **FESTIVO**	**10** Fruta **Judías verdes salteadas con cebollita** **Macarrones con boloñesa vegetal** **Fruta** Kcal. 688 Prot.(g) 22,8 Lip. (g) 12,1 H.C.(g) 113 AGS (g) 1,9 Pan integral con tomate triturado Filete de ternera a la plancha con ensalada de pimientos Yogur	**11** Fruta **Lentejas con verduras y chorizo** **Salmón crujiente con ensalada mixta** **Yogur** Kcal. 675 Prot.(g) 34,2 Lip. (g) 21,6 H.C.(g) 78,5 AGS (g) 4,8 Crudité de verduras con hummus Muslitos de pollo a las finas hierbas con patata panadera Fruta	**12** Fruta **Arroz integral con verduras y pollo** **Tortilla de patata y espinacas con ensalada** **Fruta** Kcal. 614 Prot.(g) 20,8 Lip. (g) 18,2 H.C.(g) 87,7 AGS (g) 3,6 Sándwich integral de jamón cocido Espárragos trigueros a la plancha con jamón Pescado al vapor con AOVE y pimentón Fruta	**13** Fruta **Alubias blancas ecológicas con calabaza y zanahoria** **Pollo asado al horno con patatas** **Fruta** Kcal. 664 Prot.(g) 24 Lip. (g) 11,3 H.C.(g) 109 AGS (g) 1,9 Pan integral con queso fresco Chipirones encebollados con ensalada de tomate y pepino Yogur con fruta
16 Fruta **Crema de calabacín y patata con quesitos** **Bacalao a la vizcaína con ensalada** **Fruta** Kcal. 684 Prot.(g) 76,3 Lip. (g) 17,8 H.C.(g) 52,6 AGS (g) 5 Sándwich integral (jamón cocido o queso) Tortilla de patata con alcachofas salteadas con ajito Fruta	**17** Fruta **BOOK FAIR** Kcal. 621 Prot.(g) 36,6 Lip. (g) 18,1 H.C.(g) 73,3 AGS (g) 7 Crudité de verduras con hummus Ensalada de gambas, aguacate, maíz, espinacas y semillas Fruta	**18** Fruta **Alubias pintas con calabaza y zanahoria** **Huevos a la plancha con patatas al horno y ensalada** **Fruta** Kcal. 635 Prot.(g) 27,9 Lip. (g) 23,3 H.C.(g) 69,9 AGS (g) 5,3 Pan integral con pavo cocido Bastones de boniato al horno Chuletas de pavo al ajillo Fruta	**19** Fruta **Brócoli rehogado con ajito y pimentón** **Pollo al ajillo con ensalada de arroz integral** **Fruta** Kcal. 653 Prot.(g) 25,9 Lip. (g) 23,5 H.C.(g) 79,7 AGS (g) 4,2 Yogur natural sin azúcar Pescado en salsa verde con guisantes y verduritas Fruta	**20** Fruta **Espaguetis con salsa aurora** **Garbanzos estofados con verduras** **Fruta** Kcal. 610 Prot.(g) 22,7 Lip. (g) 8,7 H.C.(g) 98,7 AGS (g) 1,7 Pan integral con tomate triturado Ensalada de pepino y tomate Solomillo de cerdo a la pimienta con setas Fruta
23 Fruta **Lentejas guisadas con verduras** **Huevos cocidos con tomate y salsa bechamel y ensalada** **Fruta** Kcal. 592 Prot.(g) 30,7 Lip. (g) 8,9 H.C.(g) 85,4 AGS (g) 2 Yogur natural sin azúcar Pescado al horno con cebollita y patata panadera yogur con fruta	**24** Fruta **Coliflor al ajoarriero** **Ragú de pavo a la naranja con ensalada de pasta** **Yogur** Kcal. 629 Prot.(g) 32,8 Lip. (g) 23 H.C.(g) 63,5 AGS (g) 5,5 Pan integral con tomate triturado Sopa de estrellitas Revuelto de ajetes y gambas Fruta	**25** Fruta **Alubias blancas con chorizo y lacón** **Merluza a la romana con ensalada** **Fruta** Kcal. 692 Prot.(g) 40,7 Lip. (g) 23,8 H.C.(g) 69,3 AGS (g) 3,6 Crudité de verduras con hummus Fingers de pollo al horno con brócoli al ajillo Fruta	**26** Fruta **Arroz integral con tomate casero** **Guisantes salteados con cebolla** **Fruta** Kcal. 640 Prot.(g) 19,8 Lip. (g) 14,2 H.C.(g) 101 AGS (g) 2,2 Sándwich integral de jamón cocido Librito de lomo con ensalada de tomate y brotes de soja Yogur	**27** Fruta **Sopa de cocido con fideos** **Cocido completo (garbanzos, pollo chorizo, ternera y verduras)** **Fruta** Kcal. 626 Prot.(g) 29,1 Lip. (g) 13,3 H.C.(g) 85,6 AGS (g) 3,8 Pan integral con queso fresco Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pescado al vapor con AOVE y perejil Fruta
30 Fruta **Crema de calabaza y zanahorias** **Escalope de pollo con ensalada** **Fruta** Kcal. 619 Prot.(g) 32 Lip. (g) 31,4 H.C.(g) 47 AGS (g) 5,5 Sándwich integral (jamón cocido o queso) Pescado en salsa de tomate casera con patata cocida Yogur				

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.