MENÚ NOVIEMBRE 2026

COLEGIO SANTO TOMÁS

PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA	QUINTA SEMANA
LUNES 2	**LUNES 9**	**LUNES 16**	**LUNES 23**	**LUNES 30**
FESTIVO	**ARROZ CON VERDURAS** (zanahoria, puerro, calabacín, cebolla, ajo y pimiento) (7) **LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA** (tomate y lechuga) (19) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO	**ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO (23)** **SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS CON RODAJAS DE TOMATE (27)** FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE SALCHICHÓN	**ARROZ INTEGRAL A LA MARINERA** (Rape, mejillones, almeja y gamba. Puerro, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y pimiento) (41) **CABECERO DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (31) (3)** FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO	**FIDEUA A LA MARINERA (12)** **MAGRO CON TOMATE Y PATATA ASASA** FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE SALCHICHÓN
MARTES 3	**MARTES 10**	**MARTES 17**	**MARTES 24**	**MARTES**
LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimiento, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) **ABADEJO REBOZADO CON ENSALADA** (lechuga, tomate y zanahoria) (26) (3) FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y GALLETAS	**GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS** (cebolla, pimiento, tomate, ajo, puerro, zanahoria, espinacas y patata) (8) **MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PLANCHA (22)** FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO CHOCOLATE	**LENTEJAS CON VERDURAS** (cebolla, calabaza, espinacas, calabacín, pimiento, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) **LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA** (Lechuga, tomate y zanahoria) (39) (3) FRUTA FRESCA/ YOGUR/ PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOLERÍA	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS** (cebolla, calabaza, espinacas, pimiento, tomate, ajo, zanahoria y patata) (32 **BACALAO EN SALSA DE TOMATE AL HORNO CON ENSALADA** (Lechuga, tomate y zanahoria) (30) (3 FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO NOCILLA	
MIÉRCOLES 4	**MIÉRCOLES 11**	**MIÉRCOLES 18**	**MIÉRCOLES 25**	**MIÉRCOLES**
CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria) (13) **CONTRAMUSLOS DESHUESADOS AL HORNO CON ENSALADA** (lechuga y tomate) (14) (3) FRUTA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	**CREMA DE CALABAZA (patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla) (5)** **HAMBURGUESA COMPLETA** (pan, carne, lechuga, tomate y cebolla) (16) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	**PURÉ DE VERDURAS** (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabaza y zanahoria) (13) **POLLO EN SALSA** (cebolla, puerro, zanahoria, ajo, pimiento y tomate) con **PATATAS FRITAS (2) (40)** FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	**CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO (patata, calabacín, puerro y cebolla) (21)** **ALBÓNDIGAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS** (cebolla, pimiento, tomate, ajo, coliflor, alcachofa, champiñón, guisantes, zanahoria y judía verde) Y PATATAS FRITAS (1) (2) **FRUTA FRESCA/PAN/AGUA** MERIENDA: LECHE Y FRUTA	
JUEVES 5	**JUEVES 12**	**JUEVES 19**	**JUEVES 26**	**JUEVES**
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (36) **SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA** (Tomate y lechuga) **(37) (3)** FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE YORK	**JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS** (cebolla, calabaza, espinacas, pimiento, tomate, ajo, zanahoria y patata) (32) PALOMETA EN SALSA DE AJO Y PEREJIL AL HORNO CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	**GUISANTES CON BEICON (38)** **SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA** (Tomate y lechuga) **(37) (3)** FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE YORK	**GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS** (cebolla, pimiento, tomate, ajo, puerro, zanahoria, espinacas y patata) (8) PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORÍAL HORNO CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	
VIERNES 6	**VIERNES 13**	**VIERNES 20**	**VIERNES 27**	**VIERNES**
SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (zanahoria, calabacín, puerro y cebolla) (9) **TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE (25)** FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	**MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN (20)** **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA** (tomate y lechuga) (6) (3) RUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	FESTIVO	**SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS** (zanahoria, calabacín, puerro y cebolla) (9) **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA** (tomate y lechuga) (6) (3) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	

MENÚ NOVIEMBRE 2026

COLEGIO SANTO TOMÁS

RECOMENDACIONES PARA LA CENA		
PRIMER PLATO	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra (ave, ternera)
	Huevo	Carne magra, pescado (ave, ternera)
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta