100% saludable sernuga

Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

Adrimial FOOD

MENÚ COLEGIOS NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de calabaza Merluza romana c/ patatas 1-3-4 Fruta Pan integral 1	**3** Sopa de pasta 1-3-6-10 Milanesa de pollo c/ judías verdes 1-3 Yogur 7	**4** Lentejas vegetales 1 Pescado al horno c/ patatas 4 Fruta	**5** Crema de verduras Raxo de pollo c/ pasta integral 1-3-6-10 Fruta	**6** Croquetas 1-3-7 Lomo al horno c/ menestra 14 Fruta Pan integral 1
Tosta de tomate, aguacate y huevo escalfado	Minipizzas de calabacín c/ salsa de tomate, atún y mozzarella rallada	Muslo de pavo especiado al horno c/ boniato y cebolla asada	Wok de verduras al curry c/ gambas y arroz	Fideuá de verduras c/ calamares
9 Judías salteadas Pasta integral c/ atún 1-3-4-6-10 Fruta	**10** Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta Pan integral 1	**11** Guisantes c/ jamón Hamburguesa de pollo c/ arroz 3 Yogur 7	**12** Sopa de pasta 1-3-6-10 Merluza romana c/ brócoli y zanahoria 1-3-4 Fruta Pan integral 1	**13** Crema de zanahoria Pizza de jamón cocido y queso 1-7 Fruta
Hamburguesa de garbanzos c/ ensalada verde	Fajitas de pollo c/ pimientos	Zanahoria y pimiento amarillo al horno c/ quinoa roja y langostinos salteados	Pisto de verduras c/ espirales de pasta y huevo plancha	Musaka de verduras con atún
16 Lentejas vegetales 1 Guiso de abadejo c/ verduras y patata 4 Fruta	**17** Crema de judías Pasta integral c/ tacos de pavo y champiñones 1-3-6-10 Fruta	**18** Sopa de pasta 1-3-6-10 Pollo al horno c/ verduras Yogur 7 Pan integral 1	**19** Crema de calabaza Milanesa de lomo c/ patatas 1-3 Fruta	**20** Tortilla de jamón y queso 3-7 Pescado plancha c/ menestra 4 Fruta Pan integral 1
Berenjena rebozada y pollo asado c/ patata	Ensalada templada de canónigos, bacalao, patata y aceitunas negras	Quesadilla c/ salmón, rúcula y queso fresco	Arroz salvaje c/ calabaza, mozzarella y pasas	Brécol c/ boniato al vapor y huevo a la plancha
23 Crema de brócoli Albóndigas c/ arroz 1-3 Fruta Pan integral 1	**24** Judías con jamón Merluza plancha c/ patatas y guisantes 4 Fruta	**25** Garbanzos vegetales Tortilla c/ lechuga y zanahoria 3 Fruta	**26** Caldo gallego Abadejo al horno c/ patatas 4 Yogur 7 Pan integral 1	**27** Sopa de pasta 1-3-6-10 Pollo al ajillo c/ menestra Fruta
Pulpo c/ patata y sofrito de pimientos, tomate y cebolla	Wrap de carne picada c/ cebolla morada y tomate	Migas de bacalao c/ patatas y pimientos al horno	Ensalada de remolacha, tomate, cebolla y queso de cabra	Tortilla de espinacas, cebolla y patata
30 Crema de calabaza Estofado de pavo con patatas y verduras Yogur 7				
Quiche de brócoli y cherrys con huevo y queso mozzarella				

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LACTEOS · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · MOLUSCO · ALTRAMUCES · SULFITOS

Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos