MENÚ COLEGIO SOPEÑA MES DE NOVIEMBRE 2026





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02	03	04	05	06
FESTIVO	Primer plato: Sopa de fideos. Segundo plato: Carne de pollo con tomate y patatas fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Lomo adobado a la plancha y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz integral 3 delicias (zanahoria, guisantes y jamón york). Segundo plato: Pollo empanado y patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo. Segundo plato: Merluza a la plancha y guisantes salteados. Postre: Yogurt. *pan integral
09	10	11	12	13
Primer plato: Arroz integral con pollo. Segundo plato: Merluza en salsa verde y zanahoria baby al vapor. Postre: Fruta.	Primer plato: Espaguetis con salchichas. Segundo plato: Hamburguesa de ternera y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Albóndigas de pollo y patatas fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Bacalao a la plancha y brócoli al vapor. Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de fideos. Segundo plato: Pollo asado y ensalada (lechuga tomate y maiz). Postre: Yogurt. *pan integral
16	17	18	19	20
Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Lomo a la plancha y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta.	Primer plato: Lasaña de ternera. Segundo plato: Fingers de pollo y patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Cocido completo (Garbanzos y sopa) Segundo plato: Pringá (pollo, ternera, chorizo y morcilla) Postre: Fruta.	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Tortilla de patatas y ensalada (lechuga tomate y maíz). Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones integrales con salchichas. Segundo plato: Merluza en salsa verde y guisantes. Postre: Yogurt. *pan integral
23	24	25	26	27
Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Lomo adobado a la plancha y zanahoria baby. Postre: Fruta.	Primer plato: Patatas con carne de cerdo. Segundo plato: Pollo empanado y patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Lasaña de ternera. Segundo plato: Hamburguesa de ternera y ensalada (lechuga tomate y maíz). Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de fideos. Segundo plato: Pollo asado y brócoli. Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo. Segundo plato: Bacalao al horno y patata asada. Postre: Yogurt. *pan integral
30				
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza y zanahoria baby. Postre: Fruta.				

ALIÑO DE ENSALADAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
DISPONIBILIDAD DE MENÚ ADAPTADO PARA NIÑOS CON ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y MOTIVOS RELIGIOSOS.

Estimadas familias,

Con el objetivo de favorecer una alimentación equilibrada en nuestro alumnado, os facilitamos una serie de recomendaciones para la cena que complementan el menú del comedor escolar.

La cena debe ser ligera, variada y adaptada a lo consumido al mediodía, procurando no repetir el grupo principal de alimentos (por ejemplo, si han comido pasta o pescado en el comedor, optar por carne roja, huevo o verduras en la cena).

ESTRUCTURA RECOMENDADA DE LA CENA:

- Verdura u hortaliza (crema, puré, ensalada o salteado).
- Proteína ligera: huevo, pescado, pollo, pavo o legumbres.
- Pequeña ración de hidratos (según la comida del mediodía): pan integral o patata.
- Postre: fruta fresca o yogur natural.
- Agua como bebida principal.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- Evitar fritos frecuentes y alimentos precocinados.
- Mantener horarios regulares.
- Adaptar raciones según la edad del niño o niña.

Un cordial saludo,

Catering Pedro Méndez.