Noviembre - 2 años

2026-2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 NO LECTIVO	3 Arroz blanco con salsa de tomate Magro de cerdo con verduritas 413kcl, 50Ch, 33Prot, 7Lip	4 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno con guisantes 528 kcal,25CH, 38Prot, 30Lip	5 Crema de espinacas Ensalada de legumbre con tomate y huevo cocido 438kcl, 42Ch, 15Prot, 23Lip	6 Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con patatas horno 471kcl, 19Ch, 49Prot, 20 Lip
9 NO LECTIVO	10 Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate 428kcal, 33Ch, 24Prot, 22Lip	11 Garbanzos a la madrileña Merluza a la romana con zanahorias baby 448kcl, 30Ch. 46 Prot, 12 Lip	12 Sopa de ave con picadillo Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas 439kcl, 30Ch, 27Prot, 21 Lip	13 Crema de calabacín Espirales integrales al horno con boloñesa de lentejas 478kcl, 75Ch, 17Prot, 10Lip
16 Arroz tres delicias Ragú de pavo con verduritas 413kcl, 30Ch, 35Prot, 17Lip	17 Judías blancas guisadas con verduras Salmón horno con calabacín rehogado 451kcl, 38Ch, 45Prot, 10 Lip	18 Macarrones integrales gratinados con chorizo Garbanzos con verdura 468kcl, 52Ch, 18Prot, 19Lip	19 Menestra de verduras al vapor Lenguadina a la andaluza con ensalada 409kcl ,13 Ch, 31Prot, 24Lip	20 Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera con verduras 451kcl, 49Ch, 14Prot, 22Lip
23 Ensalada de arroz integral con huevo cocido y atún Tortilla española con ensalada DE lechuga y tomate 407kcl, 58Ch, 18Prot, 13Lip	24 Lentejas guisadas con verduras Merluza a la romana con calabaza asada 469kcl, 47Ch, 24Prot, 11 Lip	25 Crema de verduras frascas Guisantes rehogados con beicon 444kcl, 41Ch, 22Prot, 22Lip	26 Judías verdes con jamón Salmón en salsa marinera con zanahorias baby 438kcl,18Ch, 44Prot, 18Lip	27 Sopa de cocido Carne guisada con tomate 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
30 Crema de zanahorias Hamburguesa en salsa de tomate con patatas al horno 459kcl, 40Ch, 25Prot, 23Lip				

FRUTA DE TEMPORADA (LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES) Y MIÉRCOLES LÁCTEO.
DOS DÍAS A LA SEMANA SE DARÁ PAN INTEGRAL (MIÉRCOLES Y VIERNES).

logos International School | 50 ANNIVERSARY

November - Year 2

2026-2027

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 HOLIDAYS	3 White rice with tomato sauce Lean pork with vegetables 413kcl, 50Ch, 33Prot, 7Lip	4 Stewed lentils with vegetables Baked salmon with peas 528 kcal,25CH, 38Prot, 30Lip	5 Cream of spinach Legume salad with tomato and boiled egg 438kcl, 42Ch, 15Prot, 23Lip	6 Chicken soup with whole wheat noodles Roast chicken with potatoes in the oven 471kcl, 19Ch, 49Prot, 20 Lip
9 HOLIDAYS	10 Stewed potatoes with vegetables French tuna omelet with tomato salad 428kcal, 33Ch, 24Prot, 22Lip	11 Madrilenian style Chickpeas Hake Roman style with baby carrots 448kcl, 30Ch. 46 Prot, 12 Lip	12 Chicken soup with minced meat Salisbury steaks meatballs in barbecue sauce with diced carrot 439kcl, 30Ch, 27Prot, 21 Lip	13 Courgette cream Wholemeal baked pasta with lentil bolognese 478kcl, 75Ch, 17Prot, 10Lip
16 Three Delights Rice Turkey ragu with vegetables 413kcl, 30Ch, 35Prot, 17Lip	17 White beans stewed with vegetables Baked salmon with sautéed courgetti 451kcl, 38Ch, 45Prot, 10 Lip	18 Whole wheat macaroni au gratin with chorizo Chickpeas with vegetables 468kcl, 52Ch, 18Prot, 19Lip	19 Steamed vegetable stew Andalusian-style sole with salad 409kcl ,13 Ch, 31Prot, 24Lip	20 Pumpkin cream Meatballs with vegetables 451kcl, 49Ch, 14Prot, 22Lip
23 Brown rice salad with boiled egg and tuna Spanish omelette with lettuce and tomato salad 407kcl, 58Ch, 18Prot, 13Lip	24 Stewed lentils with vegetables Battered hake with roasted pumpkin 469kcl, 47Ch, 24Prot, 11 Lip	25 Cream of fresh vegetables Sautéed peas with bacon 444kcl, 41Ch, 22Prot, 22Lip	26 Green beans with ham Salmon in marinara sauce with baby carrots 438kcl,18Ch, 44Prot, 18Lip	27 Stew soup Stewed meat with tomato 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
30 Carrot cream Hamburger in tomato sauce with potatoes in the oven 459kcl, 40Ch, 25Prot, 23Lip				

SEASONAL FRUIT (MONDAY, TUESDAY, THURSDAY AND FRIDAY) AND DAIRY WEDNESDAY.
WHOLEMEAL BREAD WILL BE PROVIDED TWICE A WEEK (WEDNESDAY AND FRIDAY).

