# Noviembre- Celiacos

2026-2027

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

FRUTA DE TEMPORADA (LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES) Y MIÉRCOLES LÁCTEO. DOS DÍAS A LA SEMANA SE DARÁ PAN INTEGRAL.
TODAS LAS SALSAS, LOS EMPANADOS Y LOS REBOZADOS ESTÁN COCINADOS CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA CELIACO

# November - Celiacs

2026-2027

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

SEASONAL FRUIT (MONDAY, TUESDAY, THURSDAY AND FRIDAY) AND DAIRY WEDNESDAY. WHOLEMEAL BREAD WILL BE PROVIDED TWO DAYS A WEEK. ALL SAUCES, BREADED AND BATTERED MEALS ARE COOKED WITH SPECIFIC PRODUCTS FOR CELIACS