Plan de comidas Noviembre 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA (1,3,4,12) Cena: *Pescado con verduritas*	**3** CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA FRUTA (3,4) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	**4** POTAJE DE GARBANZOS FILETES DE POLLO CON COLIFLOR FRUTA (1, 7, 9, 10, 12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*	**5** SOPA DE ESTRELLITAS BACALAO CON PATATAS FRUTA / YOGUR (1, 3, 4, 7, 12) Cena: *Magro de porco con menestra de verduras*	**6** SOPA PRIMAVERA RAGU ESTOFADO CON PATATAS FRUTA (3) Cena: *Sardinillas con tomate e espárragos*
9 ENSALADA CAMPERA PAELLA MARINERA FRUTA (3, 4, 12, 14) Cena: *Pechuga de pollo á prancha con verduras*	**10** POTAJE DE ALUBIAS RAXO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Pescado al horno con ensalada*	**11** NO LECTIVO	**12** CREMA DE GUISANTES MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA / YOGUR (1, 3, 4, 7, 12) Cena: *Tortilla de cabaciña e tomate*	**13** CALDO GALLEGO FILETE RUSO CON PATATAS FRUTA (1, 3, 12) Cena: *Salmón a la plancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON COLIFLOR FRUTA (3) Cena: *Tortilla de calabacin e tomate*	**17** GUISANTES CON JAMÓN CHIPIRONES EN SU TINTA CON ARROZ FRUTA (2, 4, 6, 12, 14) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	**18** ENSALADA MIXTA MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN FRUTA (1, 3, 4, 7, 12) Cena: *Filete de porco con puré de verduras*	**19** POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA / YOGUR (1, 3, 7, 9, 12) Cena: *Merluza cocida con patacas*	**20** SOPA PRIMAVERA EMPANADA GALLEGA DE ATÚN FRUTA (1, 3, 4, 12) Cena: *Carnes estofada con verdura*
23 PURRUSALDA PECHUGA DE PAVO CON PISTO FRUTA (4, 12) Cena: *Huevos cocidos con ensalada y arroz*	**24** POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL CALDERETA DE RAPE FRUTA (4, 12) Cena: *Pollo a la plancha con menestra*	**25** MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Tortilla francesa con champiñones*	**26** POTAJE DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON ARROZ FRUTA / YOGUR (1, 3, 7, 12) Cena: *Merluza al horno con ensalada*	**27** ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA FRUTA (1, 3, 7,12) Cena: Filete de pollo con patatas
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA (1, 3, 4, 7, 12, 14) Cena: *sardinillas con ensalada de tomate*	**1** CREMA DE CALABAZA RABAS CON ENSALADA FRUTA (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14) cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	**2** POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA / YOGUR (1, 3, 7, 9, 12) Cena: *Merluza cocida con patacas*	**3** SOPA DE FIDEOS Y ZANAHORIA RAPE CON GUARNICIÓN FRUTA (1, 3, 4, 12) Cena: *Berenjena rellena con ensalada*	**4** MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA FRUTA (1,3,12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*

Nota: Se ofrecerá agua como única bebida y pan integral al menos dos veces por semana. Frutas de temporada disponibles: manzana, pera, plátano, naranja. Leyenda de Alérgenos: (1) Cereales con gluten; (2) Crustáceos; (3) Huevos; (4) Pescado; (5) Cacahuetes; (6) Soja; (7) Leche y derivados; (8) Frutos de cáscara; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Granos de sésamo; (12) Dióxido de azufre y sulfitos; (13) Altramuces; (14) Moluscos. Alérgenos: Gluten:1; Crustáceos:2; Huevo:3; Pescado:4; Cacahuete:5; Soja:6; Lactosa:7; Frutos de cáscara:8; Apio:9; Mostaza:10; Sésamo:11; Dióxido de azufre y sulfitos:12; Altramuces:13; Moluscos:14. Perfil Medio Diario Menú Noviembre 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075

Marisol López Reyes
Miembro Correspondiente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Plan de comidas Novembro 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan Xeral

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACAS C/ ENSALADA FROITA (1,3,4,12) Cea: *Peixe con verduras*	3 CREMA DE CABACIÑA PESCADA Á ROMANA C/ENSALADA FROITA (3,4) Cea: *Peituga de pavo con champiñóns salteados*	4 POTAXE DE GARAVANZOS FILETES DE POLO CON COLIFLOR FROITA (1, 7, 9, 10, 12) Cea: *Tortilla francesa con tomate aliñado*	5 SOPA DE ESTRELIÑAS BACALLAU CON PATACAS FROITA / IOGUR (1, 3, 4, 7, 12) Cea: *Magro de porco con menestra de verduras*	6 SOPA PRIMAVERA RAGU ESTOFADO CON PATACAS FROITA (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14) Cea: *Sardiniñas con tomate e espárragos*
9 ENSALADA CAMPERA PAELLA MARIÑEIRA FROITA (3, 4, 12, 14) Cea: *Peituga de polo á prancha con verduras*	10 POTAXE DE FABAS RAXO CON PATACAS FROITA (12) Cea: *Peixe ao forno con ensalada*	11 NON LECTIVO	12 CREMA DE CHÍCHAROS PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA FROITA / IOGUR (1, 3, 4, 7, 12) Cea: *Tortilla de cabaciña e tomate*	13 CALDO GALEGO FILETE RUSO CON PATACAS FROITA (1, 3, 12) Cea: *Salmón á prancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLO CON COLIFLOR FROITA (1, 3, 4, 12) Cea: *Berenxena rechea con ensalada*	17 CHÍCHAROS CON XAMÓN CHIPIRÓNS NA SÚA TINTA CON ARROZ FROITA (2, 4, 6, 12, 14) Cea: *Peituga de pavo con champiñóns*	18 ENSALADA MIXTA MACARRÓNS INTEGRAIS CON ATÚN FROITA (1, 3, 4, 7, 12) Cea: *Filete de porco con puré de verduras*	19 POTAXE DE GARAVANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FROITA / IOGUR (1, 3, 7, 9, 12) Cea: *Pescada cocida con patacas*	20 SOPA PRIMAVERA EMPANADA GALEGA DE ATÚN FROITA (1, 3, 4, 12) Cea: *Carne estofada con verduras*
23 PURRUSALDA PEITUGA DE PAVO CON PISTO FROITA (4, 12) Cea: *Ovos cocidos con ensalada e arroz*	24 POTAXE DE LENTELLAS CON ARROZ INTEGRAL CALDEIRADA DE RAPE FROITA (4, 12) Cea: *Polo á prancha con menestra*	25 MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE PORCO CON PATACAS FROITA (12) Cea: *Tortilla francesa con champiñóns*	26 POTAXE DE FABAS ALBÓNDEGAS DE CARNE CON ARROZ FROITA / IOGUR (1, 3, 7, 12) Cea: *Pescada ao forno con ensalada*	27 ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS Á BOLONESA FROITA (1, 3, 7, 8, 12) Cea: *Filete de polo con patacas*
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMO DE CERDO Á LARANXA CON ENSALADA FROITA (1, 3, 4, 7, 12, 14) Cea: *Lombo de porco con espárragos*	1 CREMA DE CABAZA RABAS CON ENSALADA FROITA (1,3,4,7,12,14) Cea: *Peituga de pavo con champiñóns*	2 POTAXE DE GARAVANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FROITA/IOGURT (1,3,7,9,12) Cea: *Pescada cocida con patacas*	3 SOPA DE CENORIA RAPE CON GUARNICIÓN FROITA (1,3,4,12) Cea: *Berenxea rechea con ensalada*	4 MENESTRA DE VERDURAS MACARRÓNS INTEGRAIS Á BOLONESA FROITA (1,3,12) Cea: *Tortilla francesa con tomate*

Nota: Ofrecerase auga como única bebida e pan integral polo menos dúas veces por semana. Froitas de tempada dispoñibles: mazá, pera, plátano, laranxa. Lenda de Alérxenos: (1) Cereais con glute; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Cacahuetes; (6) Soia; (7) Leite e derivados; (8) Froitos de casca; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Grans de sésamo; (12) Dióxido de xofre e sulfitos; (13) Tremozos; (14) Moluscos. Perfil Medio Diario Menú Novembro 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075

Monsi López Reyes
Membro Correspondiente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Plan de comidas Noviembre 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan Sin Huevo y sin Frutos de Cáscara

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SOPA DE FIDEOS TORTITAS DE MAÍZATÚN CON ENSALADA FRUTA (1,3,4,12) Cena: *Pescado con verduritas*	3 CREMA DE CALABACÍN PESCADO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA (4) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	4 POTAJE DE GARBANZOS FILETES DE POLLO CON COLIFLOR (Sin huevo) FRUTA (1, 7, 9, 10, 12) Cena: *Pechuga de pavo con tomate aliñado*	5 SOPA DE ESTRELLITAS (Pasta sen ovo) BACALAO CON PATATAS FRUTA / YOGUR (1, 4, 7, 12) Cena: *Magro de porco con menestra de verduras*	6 SOPA PRIMAVERA (Sin huevo) RAGÚ ESTOFADO CON PATATAS FRUTA Cena: *Sardinillas con tomate y espárragos*
9 ENSALADA CAMPERA (Sin huevo) PAELLA MARINERA FRUTA (4, 12, 14) Cena: *Pechuga de pollo á prancha con verduras*	10 POTAJE DE ALUBIAS RAXO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Pescado al horno con ensalada*	11 NO LECTIVO	12 CREMA DE GUISANTES MERLUZA A LA PLANCHA (Sin huevo) CON ENSALADA FRUTA / YOGUR (1, 4, 7, 12) Cena: *Pechuga de pollo y tomate*	13 CALDO GALLEGO FILETE RUSO (Sin huevo) CON PATACAS FRUTA (1, 12) Cena: *Salmón a la plancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON COLIFLOR (Sin huevo) FRUTA (1, 4, 12) Cena: *Berenjena rellena con ensalada*	17 GUISANTES CON JAMÓN CHIPIRONES EN SU TINTA CON ARROZ FRUTA (2, 4, 6, 12, 14) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	18 ENSALADA MIXTA (Sin huevo) MACARRONES INTEGRALES (Sin huevo) CON ATÚN FRUTA (1, 4, 7, 12) Cena: *Filete de porco con puré de verduras*	19 POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA / YOGUR (1, 7, 9, 12) Cena: *Merluza cocida con patacas*	20 SOPA PRIMAVERA (Pasta sin huevo) TORTITA DE MAÍZ CON ATÚN (Sin gluten/huevo) FRUTA (1, 4, 12) Cena: *Carne estofada con verduras*
23 PURRUSALDA PECHUGA DE PAVO CON PISTO FRUTA (4, 12) Cena: *Tacos de jamón con ensalada y arroz*	24 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL CALDERETA DE RAPE FRUTA (4, 12) Cena: *Pollo a la plancha con menestra*	25 MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	26 POTAJE DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS (Sin huevo) CON ARROZ FRUTA / YOGUR (1, 7, 12) Cena: *Merluza al horno con ensalada*	27 ENSALADA MIXTA (Sin huevo) ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (Sin huevo) FRUTA (1, 7, 12) Cena: *Sardinillas con tomate y espárragos*
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA (1, 4, 7, 12) Cena: *Lomo de cerdo con espárragos*	1 CREMA DE CALABAZA SARDINILLAS CON TOMATE FRUTA (1, 2, 4, 7, 12, 14) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	2 POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA / YOGUR (1, 7, 9, 12) Cena: *Merluza cocida con patacas*	3 SOPA DE FIDEOS Y ZANAHORIA (sin huevo) RAPE CON GUARNICIÓN FRUTA (1, 4, 12) Cena: *Berenjena rellena con ensalada*	4 MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (Sin huevo) FRUTA/YOGUR (1,7,12) Cena: Empanada *con tomate aliñado*

Nota: Se ofrecerá agua como única bebida y pan integral al menos dos veces por semana. Frutas de temporada disponibles: manzana, pera, plátano, naranja. Leyenda de Alérgenos: (1) Cereales con gluten; (2) Crustáceos; (3) Huevos; (4) Pescado; (5) Cacahuetes; (6) Soja; (7) Leche y derivados; (8) Frutos de cáscara; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Granos de sésamo; (12) Dióxido de azufre y sulfitos; (13) Altramuces; (14) Moluscos. Perfil Medio Diario Menú Noviembre 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075

Marisol López Reyes
Membro Correspondente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Plan de comidas Novembro 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. **Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan Sen Ovo y sen Froitos secos.**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 SOPA DE FIDEOS TORTIÑAS DE MILLO CON ATÚN E ENSALADA FROITA (1,3,4,12) Cea: *Peixe con verduritas*	**3** CREMA DE CABACIÑA PESCADA Á PRANCHAC/ENSALADA FROITA (4) Cea*: Peituga de pavo con champiñóns salteados*	**4** POTAXE DE GARAVANZOS FILETES DE POLO CON COLIFLOR (Sen ovo) FROITA (1, 7, 9, 10, 12) Cea: *Peituga de pavo con tomate aliñado*	5 SOPA DE ESTRELLITAS (Pasta sen ovo) BACALAO CON PATATAS FROITA / IOGUR (1, 4, 7, 12) Cea: *Magro de porco con menestra de verduras*	6 SOPA PRIMAVERA (Sen ovo) RAGÚ ESTOFADO CON PATATAS FROITA Cea*: Sardinillas con tomate e espárragos*
9 ENSALADA CAMPERA (Sen ovo) PAELLA MARINERA FROITA (4, 12, 14) Cea: *Peituga de polo á prancha con verduras*	**10** POTAXE DE FABAS RAXO CON PATATAS FROITA (12) Cea: *Peixe ao forno con ensalada*	**11** NO LECTIVO	**12** CREMA DE CHÍCHAROS PESCADA Á PRANCHA (Sen ovo) CON ENSALADA FROITA / IOGUR (1, 4, 7, 12) Cea: *Peituga de polo e tomate*	**13** CALDO GALEGO FILETE RUSO (Sen ovo) CON PATACAS FROITA (1, 12) Cea: *Salmón á prancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON COLIFLOR (Sen ovo) FROITA (1, 4, 12) Cea: *Berenjena rellena con ensalada*	**17** CHÍCHAROS CON XAMÓN CHOUPIÑOS NA SÚA TINTA CON ARROZ FROITA (2, 4, 6, 12, 14) Cea: *Peituga de pavo con champiñones*	**18** ENSALADA MIXTA (Sen ovo) MACARRÓNS INTEGRAIS (Sen ovo) CON ATÚN FROITA (1, 4, 7, 12) Cea: *Filete de porco con puré de verduras*	19 POTAXE DE GARAVANZOS CARNE ESTUFADA CON VERDURAS FROITA / IOGUR (1, 7, 9, 12) Cea: *Merluza cocida con patacas*	**20** SOPA PRIMAVERA (Pasta sen ovo) TORTIÑA DE MILLO CON ATÚN (SEN OVO FROITA (1, 4, 12) Cea: *Sardinillas con tomate e ensalada verde*
23 PURRUSALDA PECHUGA DE PAVO CON PISTO FROITA (4, 12) Cea: *Tacos de jamón con ensalada e arroz*	**24** POTAXE DE LENTELLAS CON ARROZ INTEGRAL CALDEIRADA DE RAPE FROITA (4, 12) Cea: *Pollo á prancha con menestra*	**25** MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE PORCO CON PATATAS FROITA (12) Cea: *Peituga de pavo con champiñones*	**26** POTAXE DE FABAS ALBÓNDEGAS (Sen ovo) CON ARROZ FROITA / IOGUR (1, 7, 12) Cea: *Merluza ao forno con ensalada*	**27** ENSALADA MIXTA (Sen ovo) ESPAGUETIS Á BOLONESA (Sen ovo) FROITA (1, 7, 12) Cea: *Sardinillas con tomate e espárragos*
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMBO DE PORCO Á LARANXA CON ENSALADA FROITA (1, 4, 7, 12) Cea: *Lomo de cerdo con espárragos*	**1** CREMA DE CABAZA SARDIÑAS PEQUENAS CON TOMATE FROITA (1, 2, 4, 7, 12, 14) Cea: *Peituga de pavo con champiñones*	**2** POTAXE DE GARAVANZOS CARNE ESTUFADA CON VERDURAS FROITA / IOGUR (1, 7, 9, 12) Cea: *Merluza cocida con patacas*	**3** SOPA DE FIDEOS E CENORIA (sen ovo) PEIXE SAPO CON GORNICIÓN FROITA (1, 4, 12) Cea: *Berenjena rellena con ensalada*	**4** MENESTRA DE VERDURAS MACARRÓNS INTEGRAIS Á BOLOÑESA (Sen ovo) FROITA/IOGURT (1,7,12) Cea: *Tortilla francesa con tomate aliñado*

Nota: Ofrecerase auga como única bebida e pan integral polo menos dúas veces por semana. Froitas de tempada dispoñibles: mazá, pera, plátano, laranxa. Lenda de alérxenos: (1) Cereais con glute; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoíns; (6) Soja; (7) Leite e derivados; (8) Froitos de casca; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Grans de sésamo; (12) Dióxido de xofre e sulfitos; (13) Altramuces; (14) Moluscos. Perfil medio diario do menú Noviembre 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión dietista-nutricionista. Asdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075

Marisol López Reyes
Membro Correspondente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Plan de comidas Noviembre 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. **Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan Sen Glute y sen Peixe Blanco**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA FROITA (1,3,4,12) Cea: *Peixe con verduras*	3 CREMA DE CABACIÑA PEIXE Á ROMANA C/ENSALADA FROITA (3,4) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	4 POTAXE DE GARBANZOS FILETES DE POLO CON COLIFLOR (Sen glute) FROITA (7, 9, 10, 12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*	5 SOPA DE ESTRELIÑAS (Pasta sen glute) ATÚN AO FORNO CON PATACAS FROITA / IOGUR (3, 4, 7, 12) Cena: *Magro de porco con menestra de verduras*	6 SOPA PRIMAVERA (Pasta sen glute) RAGÚ ESTOFADO CON PATACAS FROITA (3) Cena: *Sardinillas con tomate e espárragos*
9 ENSALADA CAMPESIÑA PAELLA MARIÑEIRA FROITA (3, 4, 12, 14) Cena: *Pechuga de pollo á prancha con verduras*	10 POTAXE DE FEIXÓNS RAXO CON PATACAS FROITA (12) Cena: *Salmón al horno con ensalada*	11 NON LECTIVO	12 CREMA DE CHÍCHAROS SALMÓN Á ROMANA (Sen glute) CON ENSALADA FROITA / IOGUR (3, 4, 7, 12) Cena: *Tortilla de cabaciña e tomate*	13 CALDO GALEGO FILETE RUSO (Sen glute) CON PATACAS FROITA (3, 12) Cena: *Salmón a la plancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLO CON COLIFLOR FROITA (3) Cena: *Tortilla de calabacín*	17 CHÍCHAROS CON XAMÓN CHOUPIÑOS NA SÚA TINTA CON ARROZ FROITA (2, 4, 6, 12, 14) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	18 ENSALADA MIXTA MACARRÓNS integrais (Pasta sen glute) CON ATÚN FROITA (3, 4, 7, 12) Cena: *Filete de porco con puré de verduras*	19 POTAXE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FROITA / IOGUR (3, 7, 9, 12) Cena: *Salmón cocido con patacas*	20 SOPA PRIMAVERA (Pasta sen glute) TORTIÑA DE MILLO CON ATÚN (Sen glute) FROITA (4, 12) Cena: *Carne estofada con verdura*
23 PORRUSALDA PEITUGA DE PAVO CON PISTO FROITA (4, 12) Cena: *Ovos cocidos con ensalada y arroz*	24 POTAXE DE LENTELLAS CON ARROZ INTEGRAL CALDEIRADA DE PEIXE FROITA (4, 12) Cena: *Pollo a la plancha con menestra*	25 MINESTRA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS FROITA (12) Cena: *Tortilla francesa con champiñones*	26 POTAXE DE FEIXÓNS ALBÓNDEGAS (Sen glute) CON ARROZ FROITA / IOGUR (3, 7, 12) Cena: *Salmón al horno con ensalada*	27 ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS Á BOLONESA (Pasta sen glute) FROITA (3, 7, 8, 12) Cena: *Filetes de pollo con patatas*
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMBO DE PORCO Á LARANXA FROITA (4, 7, 12) Cena: *Lomo de cerdo con espárragos*	1 CREMA DE CABAZA SARDIÑAS PEQUENAS CON TOMATE FROITA (3) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	2 POTAXE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FROITA/IOGUR (3,7,9,12) Cena: *Atún con patatas*	3 SOPA DE FIDEOS CON CENORIA (Pasta sen glute) SALMÓN CON GUARNICIÓN FROITA (3,4,12) Cena: *Berenjena rellena con ensalada*	4MINESTRA DE VERDURAS MACARRÓNS INTEGRAIS Á BOLOÑESA (Pasta sen glute) FROITA (3,12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*

Nota: Se ofrecerá agua como única bebida y pan integral al menos dos veces por semana. Frutas de temporada disponibles: manzana, pera, plátano, naranja. Leyenda de Alérgenos: (1) Cereales con gluten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Cacahuetes; (6) Soia; (7) Leche y derivados; (8) Frutos de cáscara; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Granos de sésamo; (12) Dióxido de azufre y sulfitos; (13) Altramuces; (14) Moluscos. Perfil Medio Diario Menú Noviembre 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075

Marisol López Reyes
Membro Correspondiente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Plan de comidas Noviembre 2026 comedor Colexio Concepción Arenal. Tempada: Outono-inverno. Tipo: Plan Sin Gluten y Sin Pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA (1,3,4,12) Cena: *Pescado con verduras*	**3** CREMA DE CALABACÍN PESCADO A LA ROMANA C/ENSALADA FRUTA (3,4) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	**4** POTAJE DE GARBANZOS FILETES DE POLLO CON COLIFLOR (Sin gluten) FRUTA (7, 9, 10, 12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*	**5** SOPA DE ESTRELLITAS (Pasta sin gluten) ATÚN AL HORNO CON PATACAS FRUTA / YOGUR (3, 4, 7, 12) Cena: *Magro de porco con menestra de verduras*	**6** SOPA PRIMAVERA (Pasta sin gluten) RAGÚ ESTOFADO CON PATATAS FRUTA (3) Cena: *Sardinillas con tomate e espárragos*
9 ENSALADA CAMPERA PAELLA MARINERA FRUTA (3, 4, 12, 14) Cena: *Pechuga de pollo á prancha con verduras*	**10** POTAJE DE ALUBIAS RAXO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Salmón al horno con ensalada*	**11** NO LECTIVO	**12** CREMA DE GUISANTES SALMÓN A LA ROMANA (Sin gluten) CON ENSALADA FRUTA / YOGUR (3, 4, 7, 12) Cena: *Tortilla de cabaciña e tomate*	**13** CALDO GALLEGO FILETE RUSO (Sin gluten) CON PATACAS FRUTA (3, 12) Cena: *Salmón a la plancha con espárragos*
16 CALDO DE VERDURAS FILETE DE POLO CON COLIFLOR FRUTA (3) Cena: *Tortilla de calabacín*	**17** GUISANTES CON JAMÓN CHIPIRONES EN SU TINTA CON ARROZ FRUTA (2, 4, 6, 12, 14) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones*	**18** ENSALADA MIXTA MACARRONES integrales (Pasta sin gluten) CON ATÚN FRUTA (3, 4, 7, 12) Cena: *Filete de porco con puré de verduras*	**19** POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA / YOGUR (3, 7, 9, 12) Cena: *Salmón cocido con patacas*	**20** SOPA PRIMAVERA (Pasta sin gluten) TORTITA DE MAÍZ CON ATÚN (Sin gluten) FRUTA (4, 12) Cena: *Carne estofada con verdura*
23 PURRUSALDA PECHUGA DE PAVO CON PISTO FRUTA (4, 12) Cena: *Huevos cocidos con ensalada y arroz*	**24** POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL CALDERETA DE PESCADO FRUTA (4, 12) Cena: *Pollo a la plancha con menestra*	**25** MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRUTA (12) Cena: *Tortilla francesa con champiñones*	**26** POTAJE DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS (Sin gluten) CON ARROZ FRUTA / YOGUR (3, 7, 12) Cena: *Salmón al horno con ensalada*	**27** ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (Pasta sin gluten) FRUTA (3, 7, 8, 12) Cena: *Filetes de pollo con patatas*
30 RISOTO DE VERDURAS (INTEGRAL) LOMO DE CERDO A LA NARANJA FRUTA (4, 7, 12) Cena: *Lomo de cerdo con espárragos*	**1** CREMA DE CALABAZA SARDINILLAS CON TOMATE FRUTA (3) Cena: *Pechuga de pavo con champiñones salteados*	**2** POTAJE DE GARBANZOS CARNE GUISADA CON VERDURAS FRUTA/YOGURT (3,7,9,12) Cena: *Atún con patatas*	**3** SOPA DE FIDEOS CON ZANAHORIA (Pasta sin gluten) SALMÓN CON GUARNICIÓN FRUTA (3,4,12) Cena: *Berenjena rellena con ensalada*	**4** MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA (Pasta sin gluten) FRUTA (3,12) Cena: *Tortilla francesa con tomate aliñado*

Nota: Se ofrecerá agua como única bebida y pan integral al menos dos veces por semana. Frutas de temporada disponibles: manzana, pera, plátano, naranja. Leyenda de Alérgenos: (1) Cereales con gluten; (2) Crustáceos; (3) Huevos; (4) Pescado; (5) Cacahuetes; (6) Soja; (7) Leche y derivados; (8) Frutos de cáscara; (9) Apio; (10) Mostaza; (11) Granos de sésamo; (12) Dióxido de azufre y sulfitos; (13) Altramuces; (14) Moluscos. Perfil Medio Diario Menú Noviembre 2026: 702 Kcal / 25,4g proteínas / 24,8g lípidos / 92,6g Hidratos de carbono. IDR Normativa RD 315/2025: 650-750Kcal / 21-26g / 23-27g / 88-96g.

Supervisión Dietista-Nutricionista. Fdo. M. LÓPEZ REYES Col. NºGA0075



Marisol López Reyes
Membro Correspondente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

