NOVIEMBRE 2026

COLEGIO BÉTICA MUDARRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO** Todos los Santos	**3** LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS LENTEJAS DE LA ABUELA TORTILLA CASERA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO Proteína 26,5 g · H.Carb 80,0 g · A.z 27,6 g · Grasas 23,1 g · A.g.s 4,3 g · Sal 1,34 g	**4** LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES INTEGRALES CON CALABACÍN FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO Proteína 27,3 g · H.Carb 67,1 g · A.z 22,6 g · Grasas 16,1 g · A.g.s 2,5 g · Sal 0,90 g	**5** LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS FINGERS DE MERLUZA YOGUR NATURAL Proteína 39,6 g · H.Carb 74,7 g · A.z 12,6 g · Grasas 28,9 g · A.g.s 6,9 g · Sal 1,83 g	**6** LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS CREMA DE CALABACÍN Y PATATA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO Proteína 24,0 g · H.Carb 48,9 g · A.z 23,2 g · Grasas 17,9 g · A.g.s 3,0 g · Sal 1,21 g
9 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN MAGRO DE CERDO GUISADO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Proteína 36,6 g · H.Carb 79,3 g · A.z 30,1 g · Grasas 20,9 g · A.g.s 4,1 g · Sal 1,29 g	**10** LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE ZANAHORIA BOCADITOS DE ROSADA AL HORNO YOGUR NATURAL Proteína 31,2 g · H.Carb 58,2 g · A.z 16,8 g · Grasas 20,6 g · A.g.s 5,3 g · Sal 1,24 g	**11** LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA FRUTA DEL TIEMPO Proteína 22,1 g · H.Carb 57,4 g · A.z 29,1 g · Grasas 23,9 g · A.g.s 4,1 g · Sal 0,89 g	**12** LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ PATATAS CON HUEVO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DEL TIEMPO Proteína 31,1 g · H.Carb 55,0 g · A.z 22,9 g · Grasas 22,0 g · A.g.s 4,1 g · Sal 1,23 g	**13** LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA FRUTA DEL TIEMPO Proteína 25,8 g · H.Carb 82,9 g · A.z 26,0 g · Grasas 21,5 g · A.g.s 4,3 g · Sal 1,27 g
16 LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PUERRO FRUTA DEL TIEMPO Proteína 34,4 g · H.Carb 62,0 g · A.z 25,7 g · Grasas 17,4 g · A.g.s 2,8 g · Sal 1,34 g	**17** LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA ESPIRALES CON TOMATE TORTILLA DE ATÚN FRUTA DEL TIEMPO Proteína 25,7 g · H.Carb 69,9 g · A.z 24,4 g · Grasas 21,5 g · A.g.s 4,0 g · Sal 1,21 g	**18** LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA YOGUR NATURAL Proteína 32,4 g · H.Carb 60,3 g · A.z 20,2 g · Grasas 24,3 g · A.g.s 6,9 g · Sal 1,40 g	**19** LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA COCIDO ANDALUZ POLLO AL HORNO AL LIMÓN FRUTA DEL TIEMPO Proteína 41,8 g · H.Carb 70,3 g · A.z 28,4 g · Grasas 20,7 g · A.g.s 3,1 g · Sal 1,01 g	**20** LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ ARROZ CON ZANAHORIA Y GUISANTES EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA DEL TIEMPO Proteína 22,2 g · H.Carb 107,6 g · A.z 26,6 g · Grasas 20,1 g · A.g.s 2,9 g · Sal 1,10 g
23 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Proteína 17,5 g · H.Carb 69,1 g · A.z 26,2 g · Grasas 26,0 g · A.g.s 4,6 g · Sal 1,04 g	**24** LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ GARBANZOS DE LA ABUELA FOGONERO AL HORNO CON LIMÓN FRUTA DEL TIEMPO Proteína 33,2 g · H.Carb 62,1 g · A.z 30,3 g · Grasas 19,1 g · A.g.s 2,7 g · Sal 1,02 g	**25** LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS LAZOS INTEGRALES CON CALABACÍN POLLO CON EMPANADO CASERO FRUTA DEL TIEMPO Proteína 32,4 g · H.Carb 80,9 g · A.z 23,4 g · Grasas 25,9 g · A.g.s 4,2 g · Sal 1,47 g	**26** LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO Proteína 19,9 g · H.Carb 77,0 g · A.z 22,6 g · Grasas 35,7 g · A.g.s 9,3 g · Sal 2,43 g	**27** LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS BOCADITOS DE ROSADA YOGUR NATURAL Proteína 39,2 g · H.Carb 54,3 g · A.z 14,3 g · Grasas 25,9 g · A.g.s 6,0 g · Sal 1,08 g
30 LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESAS EN SALSA DE CEBOLLA YOGUR NATURAL Proteína 26,0 g · H.Carb 39,9 g · A.z 14,4 g · Grasas 30,0 g · A.g.s 9,2 g · Sal 0,98 g				

Ensalada de tres vegetales antes del primero. Un yogur natural sin azúcar añadido por semana; fruta del tiempo los demás días.
VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTIMADA · g por ración de referencia (7-12 años). Incluye ensalada, aliño, primero, segundo y postre.
No incluye pan ni cenas. H.Carb: hidratos disponibles · A.z: azúcares totales · A.g.s: grasas saturadas. Ajustar recetas y raciones al servicio real.
El yogur del día 30 corresponde a la semana del 30 de noviembre al 4 de diciembre. Gramajes y supuestos en el anexo.