fundación escuela teresiana



ALTERnativos
No os dejéis llevar por la corriente

MENÚ NOVIEMBRE 2026 — CURSO 26-27

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	-Arroz 3 delicias (arroz, tortilla, guisantes, zanahoria y taquitos de jamón cocido) -Croquetas de jamón con ensalada mixta -Pieza de fruta	-Guiso de garbanzos con magro y verduras (garbanzos, zanahoria, cebolla, calabacín, magro de cerdo) -Albóndigas de pollo en salsa de tomate Pieza de fruta	-Macarrones con tomate y carne -Rosada en salsa verde con judías verdes salteadas Yogur	-Crema de verduras (puerro, calabacín, zanahoria, apio…) -Magro en salsa con guisantes y zanahoria y patatas al horno Pieza de fruta
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
-Guiso de arroz amarillo con pollo (arroz, tacos de pollo, guisantes, zanahoria) -Filete de merluza en salsa verde con lechuga y tomate Yogur	-Guiso de alubias blancas con verduras y chorizo (alubias, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y chorizo) -Croquetas de cocido con tomate aliñado Pieza de fruta	-Espaguetis con tomate y queso -Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Pieza de fruta	-Crema de calabaza y queso (calabaza, cebolla, patata y queso) -Pavías de merluza con tomate aliñado Yogur	-Cocido de garbanzos a la jardinera (garbanzos, cebolla, zanahoria, calabacín) -Lomito de cerdo en salsa de zanahoria y cebolla Pieza de fruta
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
-Arroz a la cubana con tomate y huevo a la plancha -Filete de merluza en salsa verde con guisantes Pieza de fruta	-Guiso de lentejas a la jardinera (lentejas, patata, pimiento, cebolla, calabacín, zanahoria) -Pollo empanado con judías verdes Pieza de fruta	-Crema de verduras (puerro, calabacín, zanahoria, apio…) -Lomo en salsa con guisantes y zanahoria y patatas al horno Yogur	-Patatas guisadas con magro y verduras (patatas, cebolla, zanahoria, magro de cerdo) -Merluza en salsa con guisantes y zanahoria Pieza de fruta	-Macarrones con tomate y queso -Pollo asado con judías verdes Yogur

fundación escuela teresiana



ALTERnativos
No os dejéis llevar por la corriente

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-Espirales con tomate y atún -Pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Yogur	-Patatas guisadas con magro y verduras (patatas, cebolla, zanahoria, magro de cerdo) -Filete de merluza rebozada con tomate aliñado Pieza de fruta	Guiso de alubias blancas con verduras y chorizo (alubias, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y chorizo) -Lomito de cerdo en salsa de zanahoria y cebolla Pieza de fruta	-Sopa de estrellitas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Pieza de fruta	-Arroz a la cubana con tomate -Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Yogur
LUNES 30				
Fideuá de pescado blanco (fideos, merluza, cebolla, tomate, zanahoria) -Lomo en salsa con champiñones Yogur				

fundación escuela teresiana



ALTERnativos
No os dejéis llevar por la corriente

Lista de Alérgenos



Sulfitos


Sésamo


Moluscos


Soja


Frutos secos


Altramuz


Gluten


Crustaceos


Huevo


Pescado


Cacahuetes


Lácteos


Apio


Mostaza