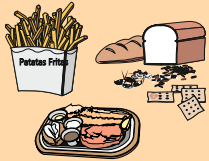


Menú Básico Noviembre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO 	Pasta Integral Napolitana Fte. de Merluza al Horno Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Lentejas Caseras Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Sémola Escalope de Pollo Lechuga y Tomate Yogur Pan (1,2,4,14) HC 55 LIP 38 PRO 28 KCAL 643	Judías Verdes con Jamón Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan (1) HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 641
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Fiesta de La Almudena	Arroz Integral Pescadilla en Adobo Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan (1,2,3,9,10) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 647	Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Finas Naranja Pan (1,2) HC 61 LIP 31 PRO 29 KCAL 652	Fidegüa Mixta Cinta de Lomo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,2,6,14) HC 55 LIP 35 PRO 26 KCAL 644	Judías Estofadas Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,12) HC 59 LIP 35 PRO 32 KCAL 654
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Guisantes Yogur Pan (1,2,3,4,9,10) HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639	Sopa de Cocido (integral) Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	Patatas con Adobillo Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan (1,2) HC 62 LIP 34 PRO 29 KCAL 641	Arroz con Tomate Fte. Bacaladilla al Horno Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,9,10) HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	Lentejas Ecológicas Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,12) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 636
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías Verdes Rehogadas Huevo Frito Patatas Yogur Pan (1,2,4) HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan (1,7) HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan (1,2,6,14) HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640	Judías Canela Estofadas Tortilla de Calabacín y Papas Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2) HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	Arroz a lo Cómodo (integral) Fil. de Pescadilla en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,9,10) HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650
LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta Integral con Beicon Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan (1,2,6,14) HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok COINYE.ES Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE			

Alérgenos
(nº)

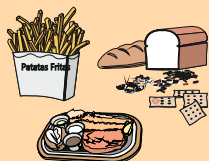


ESTRELLA ALBORCH GARCÍA
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergia a la Legumbre Noviembre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



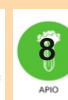
Proteinas



Calorias

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO 	Pasta Integral Napolitana Fte. de Merluza al Horno Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan HC 59 LIP 30 PRO 22 KCAL 637	Sopa de Sémola Escalope de Pollo Lechuga y Tomate Yogur Pan HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643	Judías Verdes con Jamón Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 641
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Fiesta de La Almudena	Arroz Integral Pescadilla en Adobo Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 647	Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Finas Naranja Pan HC 60 LIP 24 PRO 29 KCAL 637	Fidegüa Mixta Cinta de Lomo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan HC 55 LIP 35 PRO 26 KCAL 644	Sopa de Fideos Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan HC 58 LIP 31 PRO 33 KCAL 645
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Guisantes Yogur Pan HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639	Sopa de Cocido (integral) Cocido Completo: (Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan HC 70 LIP 27 PRO 28 KCAL 639	Patatas con Adobillo Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan HC 62 LIP 34 PRO 29 KCAL 641	Arroz con Tomate Fte. Bacaladilla al Horno Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	Macarrones Italiana Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan HC 57 LIP 32 PRO 30 KCAL 642
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías Verdes Rehogadas Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Arroz Tres Delicias Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan HC 65 LIP 30 PRO 28 KCAL 649	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640	Crema de Verduras Tortilla de Calabacín y Papas Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 61 LIP 33 PRO 26 KCAL 632	Arroz a lo Cómodo (integral) Fil. de Pescadilla en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650
LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta Integral con Beicon Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.es Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE			

Alérgenos
(nº)

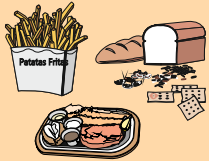


ESTRELLA ALBORCH GARCÍA
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergia al Huevo Noviembre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de casa, Comida casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES2	MARTES3	MIERCOLES4	JUEVES5	VIERNES6
<div><div>DÍA NO LECTIVO</div><div></div></div>	<div>Pasta Integral Napolitana Fte. de Merluza al Horno Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan</div> <div>HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659</div>	<div>Lentejas Caseras Cinta de Lomo Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan</div> <div>HC 60 LIP 31 PRO 29 KCAL 638</div>	<div>Sopa de Sémola Escalope de Pollo Lechuga y Tomate Yogur Pan</div> <div>HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643</div>	<div>Judías Verdes con Jamón Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan</div> <div>HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 641</div>
LUNES9	MARTES10	MIERCOLES11	JUEVES12	VIERNES13
<div>Fiesta de La Almudena</div>	<div>Arroz Integral Pescadilla en Adobo Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan</div> <div>HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 647</div>	<div>Lentejas a la Riojana Bitokes de Pollo Patatas Finas Naranja Pan</div> <div>HC 60 LIP 33 PRO 28 KCAL 647</div>	<div>Fidegüa Mixta Cinta de Lomo Plancha Escarola, Tomate y Maiz Manzana Ecológica Pan</div> <div>HC 55 LIP 35 PRO 26 KCAL 644</div>	<div>Judías Estofadas Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan</div> <div>HC 59 LIP 35 PRO 32 KCAL 654</div>
LUNES16	MARTES17	MIERCOLES18	JUEVES19	VIERNES20
<div>Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Guisantes Yogur Pan</div> <div>HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639</div>	<div>Sopa de Cocido (integral) Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan</div> <div>HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644</div>	<div>Patatas con Adobillo Pollo a la Plancha Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan</div> <div>HC 59 LIP 30 PRO 32 KCAL 642</div>	<div>Arroz con Tomate Fte. Bacaladilla al Horno Lechuga y Tomate Manazana Pan</div> <div>HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632</div>	<div>Lentejas Ecológicas Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan</div> <div>HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 636</div>
LUNES23	MARTES24	MIERCOLES25	JUEVES26	VIERNES27
<div>Judías Verdes Rehogadas Lomo Fresco Patatas Yogur Pan</div> <div>HC 62 LIP 33 PRO 31 KCAL 649</div>	<div>Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan</div> <div>HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657</div>	<div>Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan</div> <div>HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640</div>	<div>Judías Canela Estofadas Pechuga Empanada Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan</div> <div>HC 54 LIP 34 PRO 33 KCAL 654</div>	<div>Arroz a lo Cómodo (integral) Fil. de Pescadilla en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan</div> <div>HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650</div>
LUNES30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>Pasta Integral con Beicon Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan</div> <div>HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657</div>	<div>SÍGUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.es</div> <div>Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE</div>			

Alérgenos
(nº)

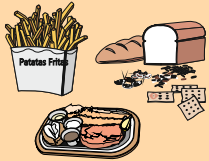


Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergia al Pescado Noviembre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DÍA NO LECTIVO 	Pasta Integral Napolitana Cinta de Lomo Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan HC 62 LIP 30 PRO 28 KCAL 648	Lentejas Caseras Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Sémola Escalope de Pollo Lechuga y Tomate Yogur Pan HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643	Judías Verdes con Jamón Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 641
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Fiesta de La Almudena	Arroz Integral Bitokes de Pollo Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan HC 66 LIP 32 PRO 27 KCAL 639	Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Finas Naranja Pan HC 61 LIP 31 PRO 29 KCAL 652	Fidegüa Mixta Cinta de Lomo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan HC 55 LIP 35 PRO 26 KCAL 644	Judías Estofadas Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan HC 59 LIP 35 PRO 32 KCAL 654
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de Hortalizas Filete Empanado Guisantes Yogur Pan HC 57 LIP 34 PRO 28 KCAL 644	Sopa de Cocido (integral) Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	Patatas con Adobillo Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan HC 62 LIP 34 PRO 29 KCAL 641	Arroz con Tomate Pollo a la Plancha Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 61 LIP 28 PRO 30 KCAL 635	Lentejas Ecológicas Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 636
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías Verdes Rehogadas Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640	Judías Canela Estofadas Tortilla de Calabacín y Papas Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	Arroz a lo Cómodo (integral) Pechuga a la Madrileña Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 62 LIP 33 PRO 29 KCAL 652
LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasta Integral con Beicon Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.es Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE			

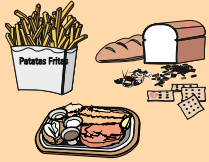
Alérgenos
(nº)



ESTRELLA ALBORCH GARCÍA
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Menú Mayores Noviembre 2026

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 6	VIERNES 7
DÍA NO LECTIVO 	Caracolutos Napolitana Brócoli con Cebolla Fte. de Merluza al Horno Lech. Toma. Zanahoria Mandarina Pan	Lentejas Caseras Pisto Manchego Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Manzana Pan	Sopa de Sémola Acelgas a la Española Escalope de Pollo Lechuga y Tomate Yogur Pan	Judías Verdes con Jamón Crema de Calabacín Magro en Salsa Arroz Pilaf Plátano Pan
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Fiesta de La Almudena	Macarrones Integrales Panaché de Verduras Fte. de Pescadilla Madrileña Lech. Toma. Zanahoria Pera Pan	Lentejas a la Riojana Espinacas con Bechamel Huevo Frito Patatas Finas Naranja Pan	Fidegüa Mixta Coliflor Bilbaina Cinta de Lomo Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan	Judías Estofadas Ensalada de Pasta Pechuga con Salsa Cajun Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 18	VIERNES 20
Crema de Hortalizas Judías Verdes Bastoncitos de Merluza Guisantes Yogur Pan	Sopa de Cocido Repollo Paisana Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan	Patatas con Adobillo Menestra de Verduras Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Aceitunas Mandarina Pan	Arroz con Tomate Lombarda con Almendras Fte. de Bacaladilla al Horno Lechuga y Tomate Manzana Pan	Lentejas Ecológicas Sopa Minestrone Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías Verdes Rehogadas Puré de Hortalizas Huevo Frito Patatas Yogur Pan	Garbanzos Estofados Arroz Tres Delicias Bitokes de Pollo Escarola. Tom. y Maíz Plátano Pan	Espaguetis Gratinados Sopa de Pescado Jamón Asado Zanahorias Baby Mandarina Pan	J. Canela Estofadas Guisantes en Salsita Tortilla de Calabacín y Papas Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan	Arroz a lo Cómodo Integral Ensaladilla Rusa Fil. de Pescadilla en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan
LUNES 30	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Acelgas con Champiñón Lomo de Sajonia Lechuga y Tom. y Zanahoria Naranja en Rodajas Pan	SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok COINYE.ES Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE			

Alérgenos
(nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS