

Colegio Zurbarán



Menú de comedor

Noviembre - 2026



Menú de Comedor - NOVIEMBRE 2026



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. 771 Prot. 21 Líp. 40 H.C. 80	Kcal. 617 Prot. 26 Líp. 38 H.C. 40	Kcal. 417 Prot. 24 Líp. 17 H.C. 40	Kcal. 728 Prot. 27 Líp. 29 H.C. 84
FESTIVO	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS/ SALCHICHAS MANZANA	CHAMPIÑONES CON JAMON MAGRO CON TOMATE PLÁTANO	SOPA DE FIDEOS POLLO CON SALSA DE VERDURAS YOGUR/ PAN INTEGRAL	CODITOS INTEGRALES/BOLOÑESA DE SOJA LIMANDA/ENSALADA PERA
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Kcal. 716 Prot. 24 Líp. 36 H.C. 67	Kcal. 870 Prot. 32 Líp. 54 H.C. 59	Kcal. 588 Prot. 25 Líp. 25 H.C. 62	Kcal. 586 Prot. 17 Líp. 30 H.C. 56	Kcal. 351 Prot. 22 Líp. 16 H.C. 29
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATAS /PIMIENTOS VERDES PERA/PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON MAHONESA FILETES RUSOS /ENSALADA PLÁTANO	COUS COUS CON VERDURAS PINCHOS MORUNOS MANZANA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA/ENSALADA PERA/PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Kcal. 571 Prot. 22 Líp. 33 H.C. 40	Kcal. 668 Prot. 16 Líp. 27 H.C. 85	Kcal. 671 Prot. 18 Líp. 30 H.C. 76	Kcal. 826 Prot. 41 Líp. 24 H.C. 103	Kcal. 672 Prot. 25 Líp. 23 H.C. 87
BRÓCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO/ENSALADA PLATANO/PAN INTEGRAL	ARROZ A LA GRIEGA TORTILLA FRANCESA CALABACIN/ENSALADA PERA	CREMA DE VERDURAS CROQUETAS CASERAS/ENSALADA MANZANA	COCIDO COMPLETO YOGUR/PAN INTEGRAL	MACARRONES INTEGRALES / TOMATE Y QUESO LENGUADINA/ENSALADA PLÁTANO
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Kcal. 790 Prot. 34 Líp. 34 H.C. 78	Kcal. 719 Prot. 28 Líp. 36 H.C. 68	Kcal. 469 Prot. 17 Líp. 15 H.C. 64	Kcal. 726 Prot. 27 Líp. 31 H.C. 75	Kcal. 565 Prot. 21 Líp. 29 H.C. 49
GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS CON PATATAS MANZANA/PAN INTEGRAL	ESPAGUETIS INTEGRALES CON PISTO Y ATÚN ESCALOPE DE POLLO/ENSALADA YOGUR	SOPA DE ESTRELLAS PAVO ESTOFADO PLÁTANO	JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON QUESO/ENSALADA PERA/PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN LIMANDA/ENSALADA MANZANA
Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal. 591 Prot. 23 Líp. 24 H.C. 65	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.
JUDIAS VERDES CON JAMÓN SALCHICHAS / PURÉ DE PATATA PLÁTANO/PAN INTEGRAL				



Menú de Comedor - NOV. 2026



Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. 771 Prot. 21 Líp. 40 H.C. 80	Kcal. 617 Prot. 26 Líp. 38 H.C. 40	Kcal. 417 Prot. 24 Líp. 17 H.C. 40	Kcal. 728 Prot. 27 Líp. 29 H.C. 84
NON SCHOOL	RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS/ SAUSAGES APPLE	MUSHROOMS WITH HAM LEAN PORK WITH TOMATO SAUCE BANANA	NOODLES SOUP CHICKEN WITH VEGETABLE SAUCE YOGHURT/WHOLE WHEAT BREAD	WHOLE WHEAT PASTA WITH SOY BOLOGNESE LOMANDA/SALAD PEAR
Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
Kcal. 716 Prot. 24 Líp. 36 H.C. 67	Kcal. 870 Prot. 32 Líp. 54 H.C. 59	Kcal. 588 Prot. 25 Líp. 25 H.C. 62	Kcal. 586 Prot. 17 Líp. 30 H.C. 56	Kcal. 351 Prot. 22 Líp. 16 H.C. 29
STEWED LENTILS SPANISH OMELETTE/GREEN PEPPERS PEAR/WHOLE WHEAT BREAD	GREEN BEANS WITH MAYONNAISE BURGER/SALAD BANANA	COUS COUS WITH VEGETABLES MOOROUN SKEWERS APPLE	PUMPKIN CREAM ROMANA HAKE/SALAD PEAR/WHOLE WHEAT BREAD	LETTER SOUP CHILINDRON CHICKEN YOGHURT
Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
Kcal. 571 Prot. 22 Líp. 33 H.C. 40	Kcal. 668 Prot. 16 Líp. 27 H.C. 85	Kcal. 671 Prot. 18 Líp. 30 H.C. 76	Kcal. 826 Prot. 41 Líp. 24 H.C. 103	Kcal. 672 Prot. 25 Líp. 23 H.C. 87
SAUTEED BROCCOLI PORK LOIN/SALAD BANANA/ WHOLE WHEAT BREAD	GREEK-STYLE RICE OMELETTE WITH COURGETTE/SALAD PEAR	VEGETABLE CREAM HOMEMADE CROQUETTES/SALAD APPLE	CHICKEN SOUP STEW WITH CHICKPEAS,MEAT, SAUSAGES AND CABBAGE YOGHURT/WHOLE WHEAT BREAD	WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO ANS CHEESE SOLE/SALAD BANANA
Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Kcal. 790 Prot. 34 Líp. 34 H.C. 78	Kcal. 719 Prot. 28 Líp. 36 H.C. 68	Kcal. 469 Prot. 17 Líp. 15 H.C. 64	Kcal. 726 Prot. 27 Líp. 31 H.C. 75	Kcal. 565 Prot. 21 Líp. 29 H.C. 49
PEAS WITH HAM MEATBALLS WITH POTATOES APPLE/WHOLE WHEAT BREAD	WHOLE WHEAT SPAGHETTI WITH TOMATO AND PEPPER SAUCE AND TUNA BREADED CHICKEN FILLET/SALAD YOGHURT	STAR SOUP STEWED TURKEY BANANA	KIDNEY BEANS STEW WITH RICE CHEESE OMELETTE/SALAD PEAR/WHOLE WHEAT BREAD	COURGETTE CREAM LIMANDA/SALAD APPLE
Monday 30	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. 591 Prot. 23 Líp. 24 H.C. 65	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.
GREEN BEANS WITH HAM SAUSAGES/MASHED POTATOES BANANA/ WHOLE WHEAT BREAD				



Cenas NOVIEMBRE 2026



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Crema de verduras	Arroz salteado con verduras	Judías verdes con patata	Puré de verduras
	Merluza al horno con patata	Lenguado a la plancha	Salmón al horno	Pechuga de pollo a la plancha con tomate aliñado
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Crema de calabacín	Arroz con verduras	Crema de verduras	Tallarines salteados con verduras	Ensalada de tomate
Merluza al horno con arroz blanco	Bacalao al horno con tomate	Lubina al horno con patata	Pechuga de pavo a la plancha	Salmón a la plancha con patata
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz con verduras	Judías verdes con patata	Espinacas rehogadas con patata	Crema de calabacín	Menestra de verduras
Dorada al horno	Merluza en salsa verde	Salmón al horno	Lenguado a la plancha	Pollo al horno con patata
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Ensalada mixta	Coliflor rehogada con patata	Brócoli al vapor con patata	Crema de calabaza	Pasta con pollo y verduras salteadas
Merluza al horno	Tortilla de espinacas	Salmón a la plancha	Dorada al horno	
Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con verduras				
Lubina al horno				

El control de calidad de nuestro servicio de comedor está basado en el desarrollo de un sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos APPCC, desarrollado de acuerdo con la normativa establecida en la Directiva Europea 93/43 y R.D. 2207/95 de la Comunidad de Madrid, sobre comedores escolares. Se ha contratado una auditoría externa con la empresa Sistemas Integrales de Calidad, encargada de verificar la excelencia de todo el servicio de suministro, manipulación y distribución de alimentos elaborados en nuestras instalaciones, realizándose periódicos análisis de los alimentos, en bruto y elaborados, así como la valoración de los menús y las cenas recomendados para una correcta alimentación. Todo el sistema está supervisado por el servicio de Salud pública del Área V de la Comunidad de Madrid.