



 MENÚ 1º CUATRIMESTRE  				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 nov SOPA DE PESCADO (ABADEJO) CON ARROZ (G) JAMONCITOS DE POLLO (H) EN SALSA CASERA (G) CON ENSALADA DE GARBANZOS FRUTA NATURAL Kcal 765 /H 85g /L 26,5g/ P 44,8g /Sal 3,65g	3 nov CREMA DE CALABAZA (G) ARROZ TRES DELICIAS (G) FRUTA NATURAL Kcal 640 /H 102g /L 16,5g/ P 20,8g /Sal 2,45g	4 nov SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS (G) GORDON BLUE DE PAVO (H) CON ENSALADA CANARIA YOGURT NATURAL Kcal 650 /H 60g /L 27,5g/ P 39,5g /Sal 3,15g	5 nov POTAJE DE BERROS (G) PESCADO (ABADEJO) (H) CON MOJO VERDE Y ENSALADA DE ATÚN Y HUEVO PELLA DE GOFIO Y FRUTA NATURAL Kcal 810 /H 87g /L 28,7g/ P 50,5g /Sal 2,85g	6 nov CREMA DE COL BLANCA (G) PASTA INTEGRAL CON POLLO Y SALSA POMODORO (G) FRUTA NATURAL Kcal 620 /H 90g /L 16,7g/ P 29,3g /Sal 2,05g
5 oct 9 nov 7 dic SOPA DE PESCADO (ABADEJO) CON ARROZ (G) POLLO DESHUESADO (H) EN SALSA DE CHAMPIÑONES (G) CON ZANAHORIAS Y HABICHUELAS CON AJO Y PEREJIL (G) FRUTA NATURAL Kcal 700 /H 78,5g /L 24,2g/ P 41,8g /Sal 3,55g	6 oct 10 nov 8 dic POTAJE DE LENTEJAS (G) PECHUGA DE POLLO EMPANADA (F) CON ENSALADA GRIEGA FRUTA NATURAL Kcal 780 /H 89g /L 26,3g/ P 45,8g /Sal 3,45g	9 sept 7 oct 11 nov 9 dic CREMA DE CALABACINOS (G) PESCADO (ABADEJO) (H) CON PAPAS SANCOCHADAS (G) Y MOJO ROJO YOGURT NATURAL Kcal 710 /H 83g /L 22,5g/ P 41,4g /Sal 3,45g	10 sept 8 oct 12 nov 10 dic SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS (G) TORTILLA DE PAPAS (H) CON ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal 670 /H 90g /L 20,5g/ P 29,8g /Sal 2,95g	11 sept 9 oct 13 nov 11 dic PURÉ DE VERDURAS (G) ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON ATÚN (G) FRUTA NATURAL Kcal 620 /H 97g /L 15,5g/ P 23,8g /Sal 2,25g
14 sept 12 oct 16 nov 14 dic POTAJE DE VERDURAS (G) ROPA VIEJA DE POLLO (G) FRUTA NATURAL Kcal 780 /H 106g /L 22,5g/ P 39,8g /Sal 3,15g	15 sept 13 oct 17 nov 15 dic SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS (G) FILETE DE MERLUZA EMPANADO (F) CON ENSALADA DE AGUACATE FRUTA NATURAL Kcal 750 /H 85g /L 25,5g/ P 40,8g /Sal 3,35g	16 sept 14 oct 18 nov 16 dic CREMA DE BATATA Y ÑAME (G) ALBÓNDIGAS MIXTA (CERDO Y POLLO) /HAMBURGUESA MIXTA (CERDO Y POLLO) NOW/ EN SALSA DE ZANAHORIA CON PAPAS SANCOCHADAS (G) YOGURT NATURAL Kcal 810 /H 102g /L 26,5g/ P 36,2g /Sal 3,65g	17 sept 15 oct 19 nov 17 dic SOPA DE PESCADO (ABADEJO) CON ARROZ (G) JAMONCITOS DE POLLO (H) A LA BARBACOA CON ENSALADA CANARIA CON HUEVO FRUTA NATURAL Kcal 700 /H 75g /L 27g/ P 38g /Sal 2,5g	18 sept 16 oct 20 nov 18 dic PURÉ DE ESPINACAS (G) ESPAGUETTI INTEGRAL CON ATÚN Y SALSA SICILIANA (G) Y QUESO RAYADO /PIZZA MARGARITA CON PAVO (H) / FRUTA NATURAL Kcal 750 /H 95g /L 25,5g/ P 34g /Sal 2,3g
21 sept 19 oct 23 nov 21 dic POTAJE DE BERROS (G) PESCADO (ABADEJO) (H) CON PAPAS SANCOCHADAS (G) Y MOJO ROJO FRUTA NATURAL Kcal 790 /H 83g /L 25,5g/ P 35g /Sal 2,4g	22 sept 20 oct 24 nov SOPA DE PESCADO (ABADEJO) CON ARROZ (G) ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (G) FRUTA NATURAL Kcal 735 /H 82g /L 25,8g/ P 42,6g /Sal 2,6g	23 sept 21 oct 25 nov CREMA DE CALABAZA (G) ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (G) YOGURT NATURAL Kcal 680 /H 90g /L 20,5g/ P 22,5g /Sal 2,1g	24 sept 22 oct 26 nov SOPA DE TERNERA Y POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS (G) TORTILLA DE PAPAS (H) CON ENSALADA CESAR FRUTA NATURAL Kcal 810 /H 91,5g /L 31,8g/ P 34,7g /Sal 3g	25 sept 23 oct 27 nov CREMA DE HABICHUELAS (G) CROQUETAS CASERAS DE ATÚN (F) CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA NATURAL Kcal 765 /H 88,5g /L 29,2g/ P 31,5g /Sal 2,7g
28 sept 26 oct 30 nov CREMA DE CALABACINOS Y ZANAHORIA (G) ARROZ AMARILLO CON PESCADO (ABADEJO) Y POTA (G) FRUTA NATURAL Kcal 760 /H 101g /L 24,5g/ P 34,5g /Sal 2,8g	29 sept 27 oct 1 dic SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS (G) LOMO DE CERDO (H) AL AJILLO (G) CON ENSALADA DE PAVO FRUTA NATURAL Kcal 790 /H 78,5g /L 31,5g/ P 48g /Sal 2,9g	30 sept 28 oct 2 dic POTAJE DE LENTEJAS (G) PASTA INTEGRAL CON ATÚN, SALSA DE TOMATE (G) Y QUESO RAYADO YOGURT NATURAL Kcal 820 /H 108g /L 28,4g/ P 43,5g /Sal 2,8g	1 oct 29 nov 3 dic SOPA DE PESCADO (ABADEJO) CON ARROZ (G) PECHUGA DE POLLO EMPANADA (F) CON ENSALADA VALENCIANA FRUTA NATURAL Kcal 745 /H 88,5g /L 25,7g/ P 40,8g /Sal 2,7g	2 oct 30 nov 4 dic PURÉ DE VERDURAS (G) PESCADO (ABADEJO) (H) CON MOJO VERDE Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal 690 /H 79g /L 25,2g/ P 34,8g /Sal 2,3g

(G)= GUISADO // (H)= HORNO // (F)= FRITO



COLEGIO NORTE

MENÚ DEL COMEDOR EN EL PRIMER TRIMESTRE



*Los menús se acompañan diariamente de pan blanco e integral, gofio de maíz y agua.

*Nuestros platos son elaborados sin colorantes artificiales.

*El menú se cocina diariamente por lo que podría sufrir modificaciones por causas justificadas.

*Este menú ha sido elaborado conforme a las directrices establecidas por el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos.

Nuestro objetivo: ¡Garantizar la calidad y la seguridad alimentaria en cada uno de nuestros platos!

RECOMENDAMOS

ALMUERZO

CARNE

PESCADO

HUEVO

VERDURAS

HIDRATOS CARBONO

FRUTA

LÁCTEO

CENA

PESCADO O HUEVO

CARNE O HUEVO

PESCADO O CARNE

HIDRATOS CARBONO

VERDURAS

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA



Luis Mariano García Coll

44746589C



Núm. RGSA 26,06318/GC



info@naranjoyhenriquez.com



www.naranjoyhenriquez.com



[@naranjoyhenriquez](https://www.instagram.com/naranjoyhenriquez)



928 67 44 63



C/Poetisa Agustina Romero 32