colegio Vallmont

Menú: Infantil, Primaria y E.S.O.

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con tomate	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	688 25 36 59	573 29 17 70	667 18 23 93	527 16 22 62
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Merluza a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
726 28 29 83	508 23 21 51	675 25 28 78	566 22 21 64	591 20 31 55
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de puerro y zanahoria	Pasta la carbonara	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Merluza en salsa verde con zanahoria baby	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
528 23 19 61	680 31 20 90	573 29 17 70	701 46 16 81	689 17 33 79
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	Guiso de lentejas con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
554 23 26 52	509 23 11 77	659 26 40 47	674 29 22 87	673 23 27 77
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
675 24 38 55				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
3	Crema de calabacín, tortilla francesa y fruta
4	Ensalada de tomate y aguacate, pechuga de pavo a la plancha y fruta
5	Crema de champiñones, salmón al horno y fruta
6	Judías verdes rehogadas, queso fresco y fruta
9	Crema de calabaza, tortilla de espinacas y fruta
10	Filete de merluza al horno , ensalada de tomate y pepino y fruta
11	Crema de verduras variadas, pechuga de pollo a la plancha y fruta
12	Ensalada completa con tomate, pepino y huevo cocido y fruta
13	Puré de calabacín, bacalao al horno y fruta
16	Ensalada de lentejas con tomate y pepino y fruta
17	Crema de verduras, filete de pavo a la plancha y fruta
18	Revuelto de champiñones, ensalada verde y fruta
19	Pechuga de pollo a la plancha, calabacín asado y fruta
20	Crema de calabacín, Salmón a la plancha y fruta
23	Ensalada de espinacas, tomate y queso fresco y fruta
24	Crema de verduras variadas, tortilla francesa con calabacín y fruta
25	Pechuga de pavo a la plancha , puré de patata y puerro y fruta
26	Lubina al horno con verduras asadas y fruta
27	Crema de zanahorias, hamburguesa vegetal casera y fruta
30	Tortilla de espinacas, ensalada de tomate y maíz y fruta

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

S.I.C.

colegio Vallmont

Menú: Escuela Infantil

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con tomate	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	396 14 19 39	334 17 10 42	385 10 12 56	312 9 12 40
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
416 15 15 51	303 13 11 34	387 15 15 46	333 12 11 41	346 11 16 36
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de puerro y zanahoria	pasta la carbonara	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa ternera en salsa con zanahoria baby	Merluza en salsa verde con zanahoria baby	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
313 13 10 40	392 17 11 54	334 17 10 42	403 25 9 50	396 10 17 49
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	Guiso de lentejas con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
326 13 14 35	303 13 6 48	378 15 21 29	389 16 11 53	388 13 14 48
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
389 13 20 37				

Día	MERIENDAS
2	
3	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
4	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
5	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
6	Yogurt con galletas o cereales
9	Bocadillo de pavo y vaso de leche
10	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
11	Bocadillo de salchichón y vaso de leche
12	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
13	Yogurt con galletas o cereales
16	Pan con quesito y leche chocolateada
17	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
18	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
19	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
20	Yogurt con galletas o cereales
23	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
24	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
25	Bocadillo de salchichón y vaso de leche
26	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
27	Yogurt con galletas o cereales
30	Pan con quesito y leche chocolateada

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

colegio Vallmont

Menú: Celiacos

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido (sin gluten)	Arroz integral con tomate	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	688 25 36 59	573 29 17 70	667 18 23 93	527 16 22 62
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Pasta sin gluten a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Merluza a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
726 28 29 83	508 23 21 51	675 25 28 78	566 22 21 64	591 20 31 55
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de puerro y zanahoria	pasta sin gluten la carbonara	Sopa de cocido (sin gluten)	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Merluza en salsa verde con zanahoria baby	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
528 23 19 61	680 31 20 90	573 29 17 70	701 46 16 81	689 17 33 79
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Crema de calabacín	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún	Guiso de lentejas con zanahoria
Merluza en salsa marinera con patata vapor	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
554 23 26 52	509 23 11 77	659 26 40 47	674 29 22 87	673 23 27 77
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Sopa de verduras				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
675 24 38 55				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
3	
4	
5	
6	
9	
10	
11	
12	
13	
16	
17	
18	
19	
20	
23	
24	
25	
26	
27	
30	

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

S.I.C.

colegio Vallmont

Menú: Triturado

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06

	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de verduras naturales con pollo	Puré de verduras naturales con ternera	Puré de verduras naturales con pescado	Puré de verduras naturales con legumbre	Puré de verduras naturales con huevo
MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas

	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 09	601	24	13	55
MARTES 10	605	22	31	55
MIÉRCOLES 11	598	22	12	57
JUEVES 12	601	25	14	55
VIERNES 13	594	18	19	57

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de verduras naturales con pollo	Puré de verduras naturales con ternera	Puré de verduras naturales con pescado	Puré de verduras naturales con legumbre	Puré de verduras naturales con huevo
MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas

	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 16	601	24	13	55
MARTES 17	605	22	31	55
MIÉRCOLES 18	598	22	12	57
JUEVES 19	601	25	14	55
VIERNES 20	594	18	19	57

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras naturales con pollo	Puré de verduras naturales con ternera	Puré de verduras naturales con pescado	Puré de verduras naturales con legumbre	Puré de verduras naturales con huevo
MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas

	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 23	601	24	13	55
MARTES 24	605	22	31	55
MIÉRCOLES 25	598	22	12	57
JUEVES 26	601	25	14	55
VIERNES 27	594	18	19	57

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras naturales con pollo				
MERIENDA: Papilla de frutas	MERIENDA: Papilla de frutas			

	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 30	601	24	13	55
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

S.I.C.

colegio Vallmont

Menú: Alérgico a la Leche

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con tomate	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural de soja	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.
	688 / 25 / 36 / 59	608 / 27 / 15 / 85	667 / 18 / 23 / 93	527 / 16 / 22 / 62

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Merluza a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural de soja	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.
726 / 28 / 29 / 83	508 / 23 / 21 / 51	710 / 23 / 26 / 92	566 / 22 / 21 / 64	591 / 20 / 31 / 55

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de puerro y zanahoria	pasta con tomate	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Merluza en salsa verde con zanahoria baby	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural de soja	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.
528 / 23 / 19 / 61	652 / 29 / 18 / 89	608 / 27 / 15 / 85	701 / 46 / 16 / 81	689 / 17 / 33 / 79

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	Guiso de lentejas con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural de soja	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.
554 / 23 / 26 / 52	509 / 23 / 11 / 77	694 / 23 / 38 / 61	674 / 29 / 22 / 87	673 / 23 / 27 / 77

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.	Kcal. / Prot. / Lip / H.C.
675 / 24 / 38 / 55				

Día	RECOMENDACIONES CENAS

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

S.I.C.

colegio Vallmont

Menú: Alérgico al Pescado

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con tomate	Guiso de patatas con verdura
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Pollo a la plancha con tomate y patata	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	688 25 36 59	573 29 17 70	727 26 26 93	532 15 22 63

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Lacón a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
803 35 31 91	508 23 21 51	675 25 28 78	566 22 21 64	591 20 31 55

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de puerro y zanahoria	pasta la carbonara	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Filete de pollo con salsa de tomate	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
528 23 19 61	680 31 20 90	573 29 17 70	645 33 17 80	689 17 33 79

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo	Guiso de lentejas con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Nuggets de pollo con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
554 23 26 52	509 23 11 77	663 29 36 52	696 30 24 87	673 23 27 77

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Cinta de lomo con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
733 29 43 53				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	
3	
4	
5	

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

colegio Vallmont

Menú: Alérgico al Huevo

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con verduras	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo	Merluza a la plancha con tomate y patata	Lacón, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	688 25 36 59	573 29 17 70	667 18 23 93	672 26 30 70

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Alubias blancas guisadas con chorizo	Sopa casera de puchero
Merluza a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Pavo a la plancha y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
726 28 29 83	508 23 21 51	675 25 28 78	607 28 22 66	591 20 31 55

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de puerro y zanahoria	pasta la carbonara	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Merluza en salsa verde y patata vapor	Cocido completo	Albóndigas de proteína vegetal con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
528 23 19 61	680 31 20 90	573 29 17 70	701 46 16 81	727 24 34 79

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	Guiso de lentejas con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
554 23 26 52	509 23 11 77	659 26 40 47	674 29 22 87	612 26 24 66

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
675 24 38 55				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	
3	
4	
5	
6	
9	
10	
11	
12	
13	
16	
17	
18	
19	
20	
23	
24	
25	
26	
27	
30	
30	

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

colegio Vallmont

Menú: Alérgico a Legumbres

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día	Brócoli con patata cocida al ajoarriero	Sopa de cocido	Arroz integral con tomate	Purrusalda
festivo	Escalopines a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz	Cocido patata, zanahoria, ternera, pollo y chorizo	Merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa, zanahoria y maíz
	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
	688 25 36 59	554 27 25 54	667 18 23 93	527 16 22 62
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Pasta integral a la boloñesa	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Calabacín salteado	Sopa casera de puchero
Merluza a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo horneados Ensalada de lechuga y remolacha	Calamares con ensalada	Revuelto de huevo y patatas	Cerdo guisado a la jardinera
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
726 28 29 83	508 23 21 51	675 25 28 78	383 9 17 45	591 20 31 55
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de puerro y zanahoria	pasta la carbonara	Sopa de cocido	Panaché de verduras	Arroz milanesa (Arroz integral)
Hamburguesa de ternera con zanahoria, espárragos y maíz	Merluza en salsa verde con zanahoria baby	Cocido patata, zanahoria, ternera, pollo y chorizo	Albóndigas con salsa de tomate	Tortilla francesa con en salsa de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
528 23 19 61	546 20 15 79	554 27 25 54	701 46 16 81	689 17 33 79
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Coliflor al ajoarriero	Arroz murciano	Crema de calabaza asada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	Judias verdes con zanahoria
Ternera estofada con patata al horno	Pollo a la pancha con en salada de lechuga, maíz y tallos de espárragos	Boquerones con ensalada de col	Lacón a la gallega	Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada, pan	Fruta de temporada, pan integral	Yogur natural	Fruta de temporada, pan integral	Fruta de temporada, pan
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
554 23 26 52	509 23 11 77	659 26 40 47	674 29 22 87	548 14 27 57
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Crema de calabacín				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Merluza en salsa marinera con patata vapor				
Fruta de temporada, pan				
Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.	Kcal. Prot. Lip H.C.
675 24 38 55				

Día	RECOMENDACIONES CENAS
2	
3	
4	
5	
6	
9	
10	
11	
12	
13	
16	
17	
18	
19	
20	
23	
24	
25	
26	
27	
30	

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD. CFI: B84689553

EN CUMPLIMIENTO DEL RD 126/2015, DISPONEMOS EN COCINA DE LA INFORMACIÓN RELATIVA A ALÉRGENOS DE LOS MENÚS ELABORADOS.