MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

TORRICO · Comedor escolar · CRA Villas del Tajo

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO NACIONAL	• Judías blancas cocidas con verduras. • Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana **Sulfito, gluten y lácteos**	• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Merluza al horno en salsa acompañada de champiñones rehogados. • Manzana. **Sulfito, gluten, pescado, crustáceos, mariscos y lácteos.**	• Arroz integral cocido con huevo. • Filete de pavo encebollado. • Pera. **Sulfito y gluten.**	• Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo. • Salmón a la plancha con patatas asadas al horno. • Mandarinas. **Sulfito, gluten y pescado.**
	528 / 2,57 / 29,39 / 72,41	682 / 15,62 / 48,43 / 91,69	692 / 18,12 / 35,15 / 46,53	601 / 26,66 / 20,34 / 54,55
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
• **Macarrones integrales cocidos con cebolla y atún.** • Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana **Sulfito, gluten y pescado.**	• Judías verdes cocidas y rehogados con ajo. • Filetes de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate • Pera y **yogur de cabra** **Sulfito, gluten y lácteos.**	• Crema de **calabacín** ECO.**(COCCIÓN)** • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Mandarina. **Sulfito, gluten y huevo.**	• Sopa de cocido con fideos **(COCCIÓN)** • Garbanzos ECO. **(COCCIÓN)** • Manzana. **Sulfito y gluten.**	• Arroz integral cocido tres delicias. • Bacalao al horno con salsa de pimientos acompañado de coliflor cocida y gratinada. • Mandarinas. **Sulfito, gluten, pescado y lácteos.**
628 / 18,1 / 28,21 / 88,84	622 / 31,47 / 41,01 / 41,29	630 / 30,8 / 25,94 / 39,53	622 / 31,41 / 41,01 / 41,29	854 / 35,83 / 54,31 / 82
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
• Lentejas cocidas con verduras. • Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel. • Manzana **Sulfito, gluten, huevo y lácteos.**	• Macarrones integrales cocidos y rehogados con verduras • Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga. • Mandarina. **Sulfito, gluten, lácteos y pescado.**	• Judías blancas cocidas con anillas y chirlas. • Salmón en papillote al horno con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. **Sulfito, gluten, pescado y marisco.**	• Puré cocido de calabaza ECO. • Filetes rusos de elaboración propia de pollo, ternera y cerdo con arroz integral cocido y rehogado con ajo. • Manzana. **Sulfito y gluten.**	**FESTIVO REGIONAL**
537 / 4,8 / 26,29 / 10,82	639 / 16,18 / 40,9 / 76,84	591 / 12,8 / 15,25 / 103,72	584 / 24,06 / 22,38 / 69,29	
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
• Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón. • Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate. • Pera y **queso de cabra fresco**. **Sulfito, gluten, pescado y lácteos.**	• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Chuletas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. **Sulfito y gluten.**	• Crema de calabaza ECO y zanahoria cocida y triturada. (leche soja • Garbanzos ECO con acelgas y arroz integral cocido. • Manzana. **Sulfito y gluten.**	• Crema cocida de verduras • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. **Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo**	• Caldo cocido de pollo con fideos, verduras y pollo. • Pollo asado al horno con zanahoria rehogada. • Mandarina. **Sulfito y gluten.**
518 / 6,13 / 25,09 / 78,27	738 / 18,31 / 35,35 / 102,45	753 / 32 / 27,39 / 92,87	566 / 17,32 / 26,58 / 50,97	526 / 22,13 / 23,57 / 41,88
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
• Macarrones integrales cocidos y rehogados con verduras y carne picada de ternera. • Merluza a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Mandarina **Sulfito, gluten y pescado.**				
692 / 19 / 42,8 / 86,4				

MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL

CRA Villas del Tajo

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Tres Cruces · 45571 El Puente del Arzobispo (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 43 62 31

e-mail: 45013984.cra@educacastillalamancha.es

MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

TORRICO · Comedor escolar · CRA Villas del Tajo

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS

- Un producto rico en hidratos de carbono: pan integral, cereales integrales sin azúcar, tortitas de avena…
- Una grasa de calidad: aceite de oliva, aguacate…
- Fruta natural.
- Incluir alimentos proteicos: loncha de jamón/pavo cocido (95% carne), huevo, yogur griego, kéfir…

SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA

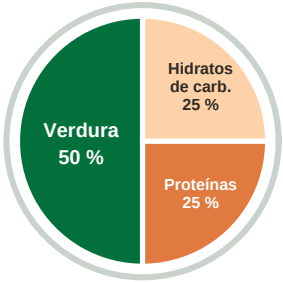
Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:
- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.
- **Evitar alimentos procesados.**

SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA

- Un lácteo.
- Una fruta natural.
- Un bocadillo pequeño (pueden ser variados).

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

* Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
* Las cenas deben aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria.
* La cena es tan importante como la comida, hay que pensarla bien y estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
* Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono y proteínas.
* Es necesario incluir siempre verduras en el primer plato o la guarnición del segundo. El 50% del plato debería ser verdura.
* La cena debe ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño.



Primeros platos:
- Tres o cuatro días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días se repartirán entre: pasta, arroz, patata y sopas.

Segundos platos:
- Dos días a la semana pescado (uno de ellos sea pescado azul).
- Uno o dos días un plato a base de huevo: tortilla, revuelto, relleno, etc.
- Tres o cuatro días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave.

CRA Villas del Tajo

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Tres Cruces · 45571 El Puente del Arzobispo (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 43 62 31

e-mail: 45013984.cra@educacastillalamancha.es