Menú NOVIEMBRE 2026

tajamar.

ESTE MES COMEMOS...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 761 Lip: 32,88 Prot: 28,01 HC: 88,32 Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 709 Lip: 29,32 Prot: 25,58 HC: 85,71 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Crema Vichyssoise Estofado de Pollo Cous Cous al Romero Fruta y Pan Kcal: 662 Lip: 17,88 Prot: 30,41 HC: 81,14 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza Ensalada Variada Yogur Natural y Pan Integral Kcal: 797 Lip: 27,87 Prot: 31,97 HC: 105,73 Cena: Verdura + Carne + Fruta
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras Huevos Rotos con Patatas Fritas y Jamón Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 751 Lip: 28,73 Prot: 34,60 HC: 89,43 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan Integral Kcal: 677 Lip: 17,47 Prot: 29,61 HC: 104,73 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	12 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan Kcal: 816 Lip: 27,24 Prot: 40,60 HC: 102,62 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	13 Crema de Calabacín con Picatostes Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral Kcal: 659 Lip: 25,24 Prot: 34,95 HC: 75,03 Cena: Pasta + Pescado + Fruta
16 Crema de Zanahoria Albóndigas Vegetales a la Jardinera Cous Cous Fruta y Pan Kcal: 753 Lip: 32,09 Prot: 22,93 HC: 92,00 Cena: Pasta + Carne + Lácteo	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 781 Lip: 27,33 Prot: 33,59 HC: 102,19 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China Natillas de Vainilla y Pan Integral Kcal: 834 Lip: 30,70 Prot: 41,05 HC: 96,94 Cena: Verdura + Pescado + Fruta JORNADA CHINA	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 599 Lip: 22,19 Prot: 26,78 HC: 73,01 Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera Fruta y Pan Integral Kcal: 633 Lip: 22,20 Prot: 36,39 HC: 58,81 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
23 Crema de Verduras de Temporada Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan Kcal: 513 Lip: 17,26 Prot: 17,82 HC: 73,37 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL Fogonero al Horno con Perejil Fresco Tomate Aliñado con Orégano Fruta y Pan Kcal: 582 Lip: 15,08 Prot: 33,55 HC: 78,42 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera Ensalada Variada Fruta y Pan Integral Kcal: 568 Lip: 27,37 Prot: 19,41 HC: 61,81 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	26 Sopa de Estrellitas Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan Kcal: 582 Lip: 7,79 Prot: 22,47 HC: 106,05 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	27 Arroz a la Napolitana Salmón a la Naranja Ensalada Variada Yogur Natural y Pan Integral Kcal: 863 Lip: 34,46 Prot: 37,32 HC: 105,44 Cena: Verdura + Carne + Fruta
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela Huevos Gratinados al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 763 Lip: 30,34 Prot: 32,16 HC: 90,41 Cena: Verdura + Carne + Fruta				

FRUTA de TEMPORADA QUE SE SERVIRÁ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y MANDARINA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas

Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo