MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Cacahuete - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Frutos Secos - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	12 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa Vegetal con Salsa de Tomate 1-6 Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan 1-6T-7-10T	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan 1-6T-10T
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin PLV sin Lactosa - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero 1-3T-6T-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**27** Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Huevo - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara 6-7 Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Merluza al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón al Horno 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Salchichas de Pavo con Tomate Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Huevo ni PLV - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero 6T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Merluza al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón al Horno 4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Salchichas de Pavo con Tomate Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Gluten - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara 6-7 Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Arroz Pilaf Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan S/Gluten 6-7-10T-13T
9 FESTIVO	10 Crema de Verduras de Temporada 12 Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	12 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan S/Gluten 6-7-10T-13T
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas de Ternera (sin Gluten) en Salsa 6-12 Patata Cocida Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan S/Gluten 6-7-10T-13T	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	24 Patatas Estofadas con Verduras Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan S/Gluten 6-7-10T-13T
30 Crema de Calabaza 12 Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Gluten ni PLV - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero 6T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Arroz Pilaf Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan S/Gluten 6-8T-10T-13T
9 FESTIVO	10 Crema de Verduras de Temporada 12 Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	12 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur de Soja y Pan S/Gluten 6-8T-10T-13T
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas de Ternera (sin Gluten) en Salsa 6-12 Patata Cocida Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Yogur de Soja y Pan S/Gluten 6-8T-10T-13T	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	24 Patatas Estofadas con Verduras Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan S/Gluten 6-8T-10T-13T
30 Crema de Calabaza 12 Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan S/Gluten 6-10T-13T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Marisco - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T 	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	**27** Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Pescado - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**27** Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Cerdo - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones a la Carbonara (Sin Bacon) 1-3T-6T-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Revuelto de Patatas 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T Cocido (Sin Cerdo) Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES con Verduras 1-3T-6T-10T Pollo Asado al Limón 12 Ensalada China (sin Fiambre) 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Filete de Pollo al Horno Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**27** Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas con Verduras 1T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Baja en Grasa sin Marisco - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero 1-3T-6T-10T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Desnatado y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T Garbanzos con Verduras y Carne Magra del Cocido Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Desnatado y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa de Quinoa 1-6 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES con Verduras 1-3T-6T-10T Cinta de Lomo al Horno Ensalada China 12 Yogur Desnatado y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado Pollo al Chilindrón Patata Asada Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Cinta de Lomo a la Plancha Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Desnatado y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas con Verduras 1T Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LÁCTEOS DESNATADOS. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin F. Secos, Mostaza, Embutidos, Kiwi ni Melocotón - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara 6-7 Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Arroz Pilaf Fruta	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural 7
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta	12 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido (Sin Chorizo) Repollo con Ajo Rehogado Fruta	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural 7
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa Vegetal con Salsa de Tomate 1-6 Patata Cocida Fruta	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla 7	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural 7
30 Lentejas con Verduras 1T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina. NO KIWI NI MELOCOTÓN
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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin F.Secos, Mostaza, Judía V, Frutas Rosáceas, Piel de Fruta - . - Colegio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara 6-7 Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Arroz Pilaf Fruta	**6** Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural 7
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta	**11** Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta	**12** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido (Sin Chorizo) Repollo con Ajo Rehogado Fruta	**13** Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural 7
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa Vegetal con Salsa de Tomate 1-6 Patata Cocida Fruta	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta	**18** Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cinta de Lomo al Horno Ensalada China 12 Natillas de Vainilla 7	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta	**25** Coliflor Rehogada Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta	**26** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal (sin Judías Verdes) Repollo con Ajo Rehogado Fruta	**27** Arroz a la Napolitana 9T Salmón al Horno 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural 7
30 Lentejas con Verduras 1T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA PELAD AY LAVADA. NO FRUTA ROSÁCEA
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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Frutos Secos, Huevo ni Pescado - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara 6-7 Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**12** Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa Vegetal con Salsa de Tomate 1-6 Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan 1-6T-7-10T	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan 1-6T-10T
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**26** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**27** Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Salchichas de Pavo con Tomate Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Leche, Huevo, Pescado ni Marisco - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate Casero 6T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) 6T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras 6T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Salchichas de Pavo con Tomate Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Legumbre (sí Soja) - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Patatas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	10 Crema de Verduras de Temporada 12 Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria Cocidos Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada Variada 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	19 Crema de Zanahoria 12 Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Patatas Estofadas con Verduras Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Coliflor Rehogada Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Pollo con Zanahoria y Patata Cocidas Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Crema de Calabaza 12 Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Tomate - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras (sin Tomate) Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Pollo al Horno Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Calabacín Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras (sin Tomate) 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz Rehogado Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Pavo a la Plancha Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa de Quinoa 1-6 Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	17 Paella de Verduritas y Pollo (sin Tomate) Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras (sin Tomate) Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo Asado en su Jugo 12 Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL (sin Tomate) 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes Rehogadas con Ajito Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	27 Arroz Rehogado Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas con Verduras y con Chorizo (Sin Tomate) 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

NO SE AÑADIRÁ TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Leche, Soja, Tomate Crudo ni Fresa - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Casero Merluza al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Arroz Pilaf Fruta	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Revuelto de Patatas 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	12 Sopa Juliana de Verduras 12 Cocido (Sin Chorizo) Repollo con Ajo Rehogado Fruta	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta
16 Crema de Zanahoria 12 Pollo al Horno Patata Cocida Fruta	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Merluza al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	18 Arroz con Tomate Casero Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	19 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	20 Brócoli Salteado Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta	26 Sopa Juliana de Verduras 12 Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta
30 Lentejas con Verduras 1T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada (sin Tomate) 12 Fruta				

DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina. NO FRESA NI TOMATE CRUDO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Brócoli - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Crema de Verduras de Temporada 12 Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL	**27** Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Sal - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones con Tomate Casero sin Sal 1-3T-6T-10T Merluza al Horno sin Sal 4 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras sin Sal Tortilla Francesa Casera sin Sal 3 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**5** Crema Vichyssoise sin Sal 12 Estofado de Pollo sin Sal Cous Cous sin Sal 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero sin Sal Gallineta a la Andaluza sin Sal 4 Ensalada Variada sin Sal 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras sin Sal 1T Revuelto de Patatas sin Sal 3 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero sin Sal Fogonero al Horno sin Sal 4 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**12** Sopa de Fideos sin Sal 1-3T-6T-10T Cocido (sin Chorizo, Tocino, Codillo ni Sal) Repollo sin Sal Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín sin Sal 4 Ragout de Pavo sin Sal Arroz Pilaf sin Sal Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
16 Crema de Zanahoria sin Sal 12 Pollo al Horno sin Sal Cous Cous sin Sal 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo sin Sal Merluza al Horno sin Sal 4 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis con Verduras sin Sal 1-3T-6T-10T Cinta de Lomo al Horno sin Sal Ensalada Variada sin Sal 12 Natillas de Vainilla y Pan 1-6T-7-10T	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras sin Sal Tortilla Francesa de Calabacín sin Sal 3 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado sin Sal Pollo al Chilindrón sin Sal Patata Panadera sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T
23 Crema de Verduras de Temporada sin Sal 12 Cinta de Lomo a la Plancha sin Sal Patata Dado sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Lentejas con Verduras sin Sal 1T Fogonero al Horno sin Sal 4 Tomate Aliñado con Orégano sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Tomate Casero sin Sal Tortilla de Patata Casera sin Sal 3 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**26** Sopa de Estrellitas sin Sal 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal sin Sal Repollo sin Sal Fruta y Pan 1-6T-10T 	**27** Arroz con Tomate Casero sin Sal Salmón a la Naranja (sin Sal) 3-4 Ensalada Variada sin Sal 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
30 Lentejas con Verduras sin Sal 1T Tortilla Francesa Casera sin Sal 3 Ensalada Variada sin Sal 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

NO SE AÑADIRÁ SAL EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Leche, Lentejas, Garbanzos ni Alubias (sí Soja y Judía Verde) - . - Colegio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero 1-3T-6T-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Patatas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
9 FESTIVO	10 Crema de Verduras de Temporada 12 Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	12 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria Cocidos Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T DÍA PROTEÍNA VEGETAL	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11	19 Crema de Zanahoria 12 Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Patatas Estofadas con Verduras Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Pollo con Zanahoria y Patata Cocidas Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	27 Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur de Soja y Pan Integral 1-6-8T-10T-11
30 Crema de Calabaza 12 Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Calabaza - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**4** Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**5** Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	**6** Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Andaluza 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
9 FESTIVO	**10** Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**11** Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**12** Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	**13** Crema de Calabacín con Picatostes 1-6T-11T Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
16 Crema de Zanahoria 12 Albóndigas Vegetales en Salsa 1-6-9T-10T-11T Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T 	**17** Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**18** Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan Integral 1-6T-7-10T-11	**19** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**20** Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11
23 Crema de Calabacín Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**24** Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	**25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	**26** Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	**27** Arroz a la Napolitana 9T Salmón a la Naranja 3-4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: 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

MENÚ NOVIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin F.Secos, Marisco, Judía Pinta ni Mango - . - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Macarrones INTEGRALES a la Carbonara 1-3T-6-7-10T Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	4 Garbanzos Estofados con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	5 Crema Vichyssoise 12 Estofado de Pollo Cous Cous al Romero 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	6 Arroz con Pisto Casero Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
9 FESTIVO	10 Lentejas con Verduras 1T Huevos Revueltos con Patatas Fritas y Jamón 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Arroz con Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	12 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12T Cocido Completo 6T-12T Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	13 Crema de Calabacín Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Arroz INTEGRAL Rehogado Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
16 Crema de Zanahoria 12 Hamburguesa Vegetal con Salsa de Tomate 1-6 Cous Cous 1-6T-10T Fruta y Pan 1-6T-10T	17 Paella de Verduritas de la Huerta y Pollo Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	18 Espaguettis INTEGRALES al Wok 1-3T-6-10T Cerdo Agriculce Salteado con Verduras Ensalada China 12 Natillas de Vainilla y Pan 1-6T-7-10T	19 Crema de Zanahoria 12 Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	20 Brócoli Salteado con Jamón Pollo al Chilindrón Patata Panadera 12 Fruta y Pan 1-6T-10T
23 Crema de Verduras de Temporada 12 Lomo de Sajonia Patata Dado 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	24 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL 1T Pollo al Horno Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	26 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	27 Arroz a la Napolitana 9T Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
30 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Huevos Gratinados al Horno 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T				

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO. LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina. NO MANGO
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