C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 1.231 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 7 ARROZ CON TOMATE ARROZ CANTONÉS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA TORTILLA FRANCESA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	**4** 1.145 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE FILETE DE ABADEJO EMPANADO ABADEJO A LA MADRILEÑA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 1.001 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL SOPA JULIANA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 969 Kcal. P.: 16 HC.: 22 L.: 61 G.: 18 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA HAMBURGUESA MIXTA CLASICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 1.195 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 10 LENTEJAS GUISADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TORTILLA DE QUESO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 1.276 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ARROZ NEGRO CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 811 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 1.573 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 30 G.: 6 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO GARBANZOS SALTEADOS CON BACON FRUTA DE TEMPORADA
16 1.034 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE PURÉ DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**17** 1.170 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 894 Kcal. P.: 32 HC.: 26 L.: 39 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** 964 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 35 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA AL HORNO CON OREGANO MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 807 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 8 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
23 989 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 8 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA CREMA DE GUISANTES A LA MENTA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 1.153 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 11 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA PISTO COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	**25** 1.328 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 10 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO SALMÓN AL HORNO SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 1.167 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TRES PUÑAOS TORTILLA DE PATATA HUEVOS CON SALSA AURORA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 1.067 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 34 G.: 5 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....