Delicolect

COLEGIO LOS TILOS

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** Fideuá de verduras y calamares (1, 3, 14, 19) - Noodles with squids San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan (1) - Bread Yogur (7) - Yoghurt KCAL 687,56 · Prot.(g) 20,90 · Hidr.(g) 95,46 · Lípid.(g) 23,57 · AGS.(g) 5,61	**4** Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta - Chickpea, meat and vegetables Pan integral (1) - Wholemeal bread Naranja - Orange KCAL 676,71 · Prot.(g) 37,46 · Hidr.(g) 89,43 · Lípid.(g) 18,04 · AGS.(g) 5,28	**5** Arroz caldoso con verduras y champiñones - Rice with vegetables Palometa en salsa de tomate (4) - Fish in tomato sauce lechuga y maíz - lettuce & corn Pan (1) - Bread Pera - Pear KCAL 625,87 · Prot.(g) 27,58 · Hidr.(g) 78,63 · Lípid.(g) 21,95 · AGS.(g) 2,87	**6** Crema de zanahorias, patata y puerro - Cream of carrot soup Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet con patatas Rostie - with potatoes Pan integral (1) - Wholemeal bread Plátano - Banana KCAL 696,15 · Prot.(g) 27,23 · Hidr.(g) 84,25 · Lípid.(g) 27,48 · AGS.(g) 3,91
9 **FESTIVO**	**10** Arroz con salsa de tomate - Rice with tomato sauce Huevos fritos con patatas (3) - Fried eggs with potatoes Pan (1) - Bread Mandarina - Mandarin KCAL 604,48 · Prot.(g) 13,94 · Hidr.(g) 89,19 · Lípid.(g) 22,10 · AGS.(g) 3,48	**11** Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) - Lentils with vegetables Merluza en salsa de zanahoria (4) - Hake with carrot sauce lechuga y maíz - lettuce & corn Pan integral (1) - Wholemeal bread Manzana - Apple KCAL 603,16 · Prot.(g) 30,50 · Hidr.(g) 76,84 · Lípid.(g) 18,99 · AGS.(g) 2,51	**12** Wok de verduras con arroz al curry - Curry rice with vegetables Cinta de lomo a la plancha - Grilled pork steak lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan (1) - Bread Pera - Pear KCAL 676,40 · Prot.(g) 20,70 · Hidr.(g) 89,07 · Lípid.(g) 25,88 · AGS.(g) 4,96	**13** Macarrones integrales con nata y bacón (1, 3, 6, 7) - Carbonara pasta Guiso de pollo al limón - Stew chicken with lemon con patatas - With potatoes Pan integral (1) - Wholemeal bread Yogur (7) - Yoghurt KCAL 752,88 · Prot.(g) 41,82 · Hidr.(g) 79,94 · Lípid.(g) 29,27 · AGS.(g) 10,14
16 Arroz con verduras salteadas y soja (1, 6) - Rice with vegetables Bacalao rebozado (1, 3, 4) - Breaded cod lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan (1) - Bread Naranja - Orange KCAL 666,51 · Prot.(g) 28,44 · Hidr.(g) 83,22 · Lípid.(g) 23,98 · AGS.(g) 3,14	**17** Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo - White bean's stew Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan integral (1) - Wholemeal bread Plátano - Banana KCAL 715,20 · Prot.(g) 29,42 · Hidr.(g) 81,68 · Lípid.(g) 31,04 · AGS.(g) 6,56	**18** Crema de calabacín (eco) - Cream of zucchini Albóndigas de ternera (19) - Beef meatballs con cuscús (1, 6) - Couscous Pan (1) - Bread Mandarina - Mandarin KCAL 639,38 · Prot.(g) 16,04 · Hidr.(g) 63,79 · Lípid.(g) 34,39 · AGS.(g) 9,27	**19** Sopa de cocido (fideos integrales) (1, 3) - Meat and pasta soup Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta - Chickpea, meat and vegetables Pan integral (1) - Wholemeal bread Manzana - Apple KCAL 695,06 · Prot.(g) 39,34 · Hidr.(g) 93,29 · Lípid.(g) 18,27 · AGS.(g) 5,43	**20** - JORNADA MEXICANA - - Nachos con salsa de queso y guacamole (7) - Mexican nachos Fajitas de pollo - Chicken fajitas Pan (1) - Bread Pastel tres leches (1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11) - Milk cake KCAL 718,10 · Prot.(g) 22,85 · Hidr.(g) 89,07 · Lípid.(g) 29,13 · AGS.(g) 14,17
23 Lentejas con verduras y arroz integral (1) - Lentil stew with vegetables & rice Salmón a la naranja (4) - Salmon in orange sauce lechuga y maíz - lettuce & corn Pan (1) - Bread Pera - Pear KCAL 677,25 · Prot.(g) 32,90 · Hidr.(g) 73,16 · Lípid.(g) 27,72 · AGS.(g) 4,08	**24** Patatas guisadas con verduras y calamares (14) - Potatoes with vegetables & squid Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan integral (1) - Wholemeal bread Plátano - Banana KCAL 609,18 · Prot.(g) 17,50 · Hidr.(g) 78,90 · Lípid.(g) 25,82 · AGS.(g) 5,10	**25** Crema de calabaza (eco) - Cream of pumpkin soup Nuggets vegetales (1, 3, 6) - Vegan nugget con arroz - with rice Pan (1) - Bread Manzana - Apple KCAL 635,62 · Prot.(g) 13,84 · Hidr.(g) 88,39 · Lípid.(g) 24,39 · AGS.(g) 2,75	**26** Sopa de ave con estrellitas (1, 3) - Chicken and pasta soup Magro con tomate - Pork stew y pisto - Vegetable stew Pan (1) - Bread Yogur (7) - Yoghurt KCAL 645,29 · Prot.(g) 27,41 · Hidr.(g) 69,84 · Lípid.(g) 27,95 · AGS.(g) 7,01	**27** Espirales gratinados (1, 3, 7) - Napolitan pasta Merluza en salsa (4) - Hake fish in sauce lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot Pan integral (1) - Wholemeal bread Mandarina - Mandarin KCAL 636,65 · Prot.(g) 31,21 · Hidr.(g) 77,92 · Lípid.(g) 21,51 · AGS.(g) 4,18
30 Arroz con magro y verduras - Rice with pork & vegetables Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato Pan (1) - Bread Naranja - Orange KCAL 607,66 · Prot.(g) 20,04 · Hidr.(g) 80,06 · Lípid.(g) 23,52 · AGS.(g) 4,48				

ALÉRGENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS DE CÁSCARA
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCOS

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un comensal en edad comprendida entre 6 y 9 años