Delicolect
Departamento de Nutrición

RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

NOVIEMBRE 2026 | COLEGIO LOS TILOS

Deliconsejo

La hora del recreo es un **buen momento para reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno.

Si lo hacemos bien, este almuerzo puede ser el complemento perfecto del desayuno ayudando a que no lleguemos con un hambre atroz a la hora de la comida.

Si has realizado un desayuno equilibrado puedes complementar a media mañana con yogur líquido, fruta (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

Si el desayuno ha sido flojo, se podrán incluir dos de los alimentos antes mencionados o incluir algún bocadillo como por ejemplo de queso y tomate o jamón serrano.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	Pisto de verduras con huevo frito	Ensalada verde Salmón a las finas hierbas	Crema de calabaza Lomo al curry suave	Ensalada de lechuga y zanahoria Huevos rellenos
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
NO LECTIVO	Ensalada de canónigos y queso fresco Filete de pavo a la plancha	Judías verdes salteadas Tortilla de patatas	Brócoli con jamón Sardinas asadas	Ensalada de manzana, nueces y pasas Lenguadina en salsa verde
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Coliflor al ajoarriero Escalope de pollo	Espárragos aliñados Lubina con tomate confitado	Ensalada de escarola, manzana y ajo Tortilla de atún	Ensalada de lechuga, maíz y nueces Merluza a la plancha	Crema de espinacas Revuelto de champiñones
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Filete ruso	Ensalada de rúcula y granada Calamares a la romana	Tallarines con tomate y atún	Cogollos de lechuga aliñados Tortilla francesa	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera
LUNES 30				
Pimientos asados Lomo adobado a la plancha				

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.
Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.
Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato.
Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.