Delicolect

COLEGIO LOS TILOS

NOVIEMBRE 2026 Sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	3 Fideuá de verduras y calamares (1, 3, 14, 19) Cinta de lomo a la plancha lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Yogur (7)	4 Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta Pan integral (1) Naranja	5 Arroz caldoso con verduras y champiñones Palometa en salsa de tomate (4) lechuga y maíz Pan (1) Pera	6 Crema de zanahorias, patata y puerro Contramuslo de pollo al horno con patatas Rostie Pan integral (1) Plátano
9 **FESTIVO**	10 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas (3) Pan (1) Mandarina	11 Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) Merluza en salsa de zanahoria (4) lechuga y maíz Pan integral (1) Manzana	12 Wok de verduras con arroz al curry Cinta de lomo a la plancha lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Pera	13 Macarrones integrales con nata y bacón (1, 3, 6, 7) Guiso de pollo al limón con patatas Pan integral (1) Yogur (7)
16 Arroz con verduras salteadas y soja (1, 6) Bacalao rebozado (1, 3, 4) lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Naranja	17 Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo Tortilla de atún (3, 4) lechuga y tomate (12) Pan integral (1) Plátano	18 Crema de calabacín (eco) Albóndigas de ternera (19) con cuscús (1, 6) Pan (1) Mandarina	19 Sopa de cocido (fideos integrales) (1, 3) Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta Pan integral (1) Manzana	20 - JORNADA MEXICANA - Nachos con salsa de queso y guacamole (7) Fajitas de pollo Pan (1) Yogur (7)
23 Lentejas con verduras y arroz integral (1) Salmón a la naranja (4) lechuga y maíz Pan (1) Pera	24 Patatas guisadas con verduras y calamares (14) Tortilla de queso (3, 7) lechuga y tomate (12) Pan integral (1) Plátano	25 Crema de calabaza (eco) Nuggets vegetales (1, 3, 6) con arroz Pan (1) Manzana	26 Sopa de ave con estrellitas (1, 3) Magro con tomate y pisto Pan (1) Yogur (7)	27 Espirales gratinados (1, 3, 7) Merluza en salsa (4) lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1) Mandarina
30 Arroz con magro y verduras Tortilla de patata y calabacín (3) lechuga y tomate (12) Pan (1) Naranja				

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