Delicolect

COLEGIO LOS TILOS

NOVIEMBRE 2026 Sin gluten

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