

SABORES DE ORIENTE

Jardín de Oriente
(lechuga, tomate, pepino)

Espaguetis integrales al estilo oriental
(con salsa de soja y hortalizas)

Pollo agridulce
(al horno)

Kéfir Panda





SABORS D'ORIENT

Jardí d'Orient
(encisam, tomaca, cogombre)

Espaguetis integrals a l'estil oriental
(amb salsa de soja i hortalisses)

Pollastre agredolç
(al forn)

Quefir Panda



menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu palma catering CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de CALABACIN ECO** y con PATATA ECO **Hamburguesa vegetal con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada *CENA: Sopa de cebolla y pescado azul al limón.Fruta*	**03** Lechuga, pepino, maíz **LENTEJAS ECO a la jardinera** con cebolla, zanahoria y calabacín **Magro guisado en salsa** al horno con verduras Fruta de temporada *CENA: Tempura de verduras y tortilla de patata. Fruta*	**04** . **Ensalada mediterránea con huevo** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con merluza Yogur *CENA: Boniato asado y pechuga de pollo al curry. Fruta*	**05** Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales toscana** con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso **Filete de abadejo en salsa de puerro** al horno Fruta de temporada *CENA: Champiñón al ajillo y lomo a la pimienta. Fruta*	**06** Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con leche de coco y calabaza** con soja y cilantro **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada *CENA: Verduras asadas y pescado blanco a la espalda. Fruta*
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Estofado de LENTEJAS ECO campesinas** con patata, zanahoria y cebolla **Lomo a la santanderina** al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada *CENA: Alcachofas al horno y rollitos de pescado blanco. Fruta*	**10** Lechuga, remolacha, maíz **Crema de CALABAZA ECO** y PATATA ECO **Muslo de pollo al estilo chimichurri** al horno con mix de especias Fruta de temporada *CENA: Brócoli paraíso y huevos a la flamenca. Fruta*	**11** Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía Fruta de temporada *CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta*	**12** Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con patata, zanahoria y cebolla **Tortilla de patata** Fruta de temporada *CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de la abuela. Fruta*	**13** Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada *CENA: Espinacas a la crema i pollo caprese. Fruta*
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes **Solomillo de pollo empanado** Fruta de temporada *CENA: Sémola de arroz y tortilla de verduras con patata. Fruta*	**17** Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada *CENA: Milhojas de calabacín con queso y lomo al parmesano. Fruta*	**18** Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con tomate, puerro y zanahoria **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada *CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta*	**19** . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas **Arroz con pavo y hortalizas** con champiñón, tomate y zanahoria Yogur *CENA: Timbal de verduras y chuletas de pavo. Fruta*	**20** Lechuga, lombarda, maíz **Pizza margarita de elaboracion casera** con tomate y queso **Alubias juliana** con calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada *CENA: Hojaldre relleno de verduras y pescado azul. Fruta*
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoaria y calabacín **Lomo en salsa a la provenzal** al horno Fruta de temporada *CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al papillote. Fruta*	**24** Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con verduras Fruta de temporada *CENA: Parrillada de verduras y tortilla de york. Fruta*	**25** Lechuga, lombarda, olivas **LENTEJAS ECO con verduras** con patata, cebolla, pimiento y zanahoria **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada *CENA: Crema de coliflor con queso y pollo en salsa de champiñones. Fruta*	**26** Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis integrales estilo oriental** con salsa de soja y hortalizas **Pollo agridulce** al horno Kéfir panda sin azúcar *CENA: Berenjena a la miel y pescado blanco al limón. Fruta*	**27** Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquin** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada *CENA: Calabaza especiada con lomo marinado. Fruta*
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes y manzana** **Albóndigas de merluza en salsa** al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada *CENA: Pisto de verduras y pescado azul con especias. Fruta*	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio dia)

Energia		Grasas	ACS
3656kj 847kcal		37.7g	7.3g
Hidratos de Carbono	**Azúcares**	**Proteinas**	**Sal**
91g	23.5g	29.1g	2.8g

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu palma catering CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de CARABASSETA ECO** i amb CREÏLLA ECO **Hamburguesa vegetal amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Sopa de ceba i peix blau a la llima.Fruita*	**03** Lletuga, cogombre, dacsa **LLENTILLES ECO a la jardinera** amb ceba, safanòria i carabasseta **Magre guisat en salsa** al forn amb verdures Fruita de temporada *SOPAR: Tempura de verdures i truita de creilla. Fruita*	**04** . **Amanida mediterrània amb ou** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb lluç Iogurt *SOPAR: Moniato rostit i pit de pollastre al curri. Fruita*	**05** Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals toscana** amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge **Filet d'abadejo amb salsa de porro** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Xampinyó amb allada i llom al pebre. Fruita*	**06** Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons satai amb llet de coco i carabassa** amb soja i coriandre **Truita amb creïlla i ceba** Fruita de temporada *SOPAR: Verdures rostides i peix blanc a l'esquena. Fruita*
09 Lletuga, safanòria, olives **Estofat de LLENTILLES ECO llauradores** amb creïlla, safanòria i ceba **Llom a la santanderina** al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada *SOPAR: Carxofes al forn i rotllets de peix blanc. Fruita*	**10** Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de CARABASSA ECO** i CREÏLLA ECO **Cuixa de pollastre al estil chimichurri** al forn amb mix d'espècies Fruita de temporada *SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la flamenca. Fruita*	**11** Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada *SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita*	**12** Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb patata, safanòria i ceba **Truita de creïlla** Fruita de temporada *SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de l'àvia. Fruita*	**13** Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals pomodoro** amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada *SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre caprese. Fruita*
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Filet de pollastre arrebossat** Fruita de temporada *SOPAR: Sémola d'arròs i truita de verdures amb creïlla. Fruita*	**17** Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons integrals a la provença** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Milfulls de carabasseta amb i llom al parmesà. Fruita*	**18** Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons campesins** amb tomaca, porro i safanòria **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada *SOPAR: Pastis de creilla i bunyols de peix. Fruita*	**19** . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives **Arròs amb titot i hortalisses** amb xampinyó, tomaca i safanòria Iogurt *SOPAR: Timbala de verdures i xulles de titot. Fruita*	**20** Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza margarida casolana** amb tomaca i formatge **Fresols juliana** amb carabasseta, ceba i carlota Fruita de temporada *SOPAR: Pasta fullada farcida de verdures i peix blau. Fruita*
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta **Llom en salsa a la provençal** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al papillote. Fruita*	**24** Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filet d'abadejo en salsa** al forn amb verdures Fruita de temporada *SOPAR: Graellada de verdures i truita de pernil dolç. Fruita*	**25** Lletuga, llombarda, olives **LLENTIES ECO amb verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada *SOPAR: Crema de coliflor amb formatge i pollastre en salsa de xampinyons. Fruita*	**26** Jardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis integrals estil oriental** amb salsa de soja i hortalisses **Pollastre agredolç** al forn Quefir colla sense sucre *SOPAR: Albergínia a la mel i peix blanc a la llima. Fruita*	**27** Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada *SOPAR: Carabassa especiada amb llom marinat. Fruita*
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols i poma** **Mandonguilles de lluç en salsa** al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada *SOPAR: Samfaina de verdures i peix blau amb espècies. Fruita*	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtico
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3656kj 847kcal	37.7g	7.3g

Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
91g	23.5g	29.1g	2.8g

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu blanda CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 **Crema de patata** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	03 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Muslo de pollo rustido** al horno Fruta de temporada	04 **Arroz hervido** **Pechuga de pollo en su jugo** Yogur natural	05 **Pasta hervida** **Filete de abadejo al caldo corto** al horno Fruta de temporada	06 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Tortilla francesa** Fruta de temporada
09 **Patata y zabahoria hervida** **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	10 **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo asado** al horno Fruta de temporada	11 **Arroz blanco al horno** **Filete de merluza al vapor** Fruta de temporada	12 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Tortilla francesa** Fruta de temporada	13 **Pasta hervida** **Abadejo al horno** Fruta de temporada
16 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	17 **Pasta hervida** **Filete de merluza al vapor** Fruta de temporada	18 **Crema de patata y zanahoria** **Tortilla francesa** Fruta de temporada	19 **Arroz hervido** **Muslo de pollo al horno** Yogur natural	20 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Fiambre de york y queso** Fruta de temporada
23 **Crema de zanahoria** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	24 **Arroz blanco al horno** **Filete de abadejo al caldo corto** al horno Fruta de temporada	25 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Tortilla francesa** Fruta de temporada	26 **Espaguetis hervida** **Muslo de pollo rustido** al horno Yogur natural	27 **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada
30 **Crema de patata** **Filete de merluza al horno** Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu blanda CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 **Crema de creïlla** **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	03 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Cuixa de pollastre rostit** al forn Fruita de temporada	04 **Arròs bollit** **Pit de pollastre en el seu suc** Iogurt natural	05 **Pasta bollida** **Filet d'abadejo al caldo curt** al forn Fruita de temporada	06 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Truita francesa** Fruita de temporada
09 **Creïlla i safanòria bollida** **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	10 **Crema de safanòria** **Cuixa de pollastre torrat** al forn Fruita de temporada	11 **Arròs blanc al forn** **Filet d lluç al vapor** Fruita de temporada	12 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Truita francesa** Fruita de temporada	13 **Pasta bollida** **Abadejo al forn** Fruita de temporada
16 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	17 **Pasta bollida** **Filet d lluç al vapor** Fruita de temporada	18 **Crema de creïlla i safanòria** **Truita francesa** Fruita de temporada	19 **Arròs bollit** **Cuixa de pollastre al forn** Iogurt natural	20 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Pernil dolç i formatge** Fruita de temporada
23 **Crema de safanòria** **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	24 **Arròs blanc al forn** **Filet d'abadejo al caldo curt** al forn Fruita de temporada	25 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Truita francesa** Fruita de temporada	26 **Espaguetis bollida** **Cuixa de pollastre rostit** al forn Iogurt natural	27 **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada
30 **Crema de creïlla** **Filet d lluç al forn** Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Celiaco CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Hamburguesa de ave con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Magro en salsa** al horno Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con pescado Yogur	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Patata y zabahoria hervida** **Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate y hortalizas **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones "sin gluten" a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Arroz con pavo y verduras** Yogur	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza "sin gluten" de jamón serrano** con tomate **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Lomo en salsa a la provenzal** al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Salteado de verduras con quinoa** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras** con tomate **Muslo de pollo al ajillo** al horno Kéfir panda sin azúcar	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Celiaco CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Hamburguesa d'au amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Magre en salsa** al forn Fruita de temporada	04 . **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb peix Iogurt	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons "sense gluten" toscana** amb tomaca i hortalisses **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Truita de creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Creïlla i safanòria bollida** **Llom a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Truita de creïlles** Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons "sense gluten" pomodoro** amb tomaca i hortalisses **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre a la portuguesa** amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons "sense gluten" a la provenza** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	19 . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Arròs amb titot i verdures** Iogurt	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza "sense gluten" de pernil** amb tomaca **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Llom en salsa a la provençal** al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de bacalao en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Saltat de verdures amb quinoa** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	26 Dardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis"sense gluten" saltats amb verdures** amb tomaca **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Quefir colla sense sucre	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Alergia/intolerancia tomate CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Lentejas a la jardinera** con verduras **Muslo de pollo rustido** al horno Fruta de temporada	04 . **Arroz hervido** **Pechuga de pollo en su jugo** Yogur	05 Lechuga, lombarda, maíz **Pasta hervida** **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas campesinas** con hortalizas **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo asado** al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz blanco al horno** **Filete de merluza al vapor** Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Pasta hervida** **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Pasta hervida** **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Arroz hervido** **Muslo de pollo al horno** Yogur	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza de jamón serrano** (sin tomate) **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz blanco al horno** **Filete de abadejo al caldo corto** al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Lentejas con verduras** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis hervida** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Kéfir panda sin azúcar	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza al horno** Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia tomate CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb verdures **Cuixa de pollastre rostit** al forn Fruita de temporada	04 . **Arròs bollit** **Pit de pollastre en el seu suc** Iogurt	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Pasta bollida** **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Truita de creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Llenties camperoles** amb hortalisses **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Cuixa de pollastre torrat** al forn Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs blanc al forn** **Filet d lluç al vapor** Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Truita de creïlles** Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Pasta bollida** **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Pasta bollida** **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	19 . **Arròs bollit** **Cuixa de pollastre al forn** Iogurt	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza de pernil** (sense tomaca) **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs blanc al forn** **Filet d'abadejo al caldo curt** al forn Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Llentilles amb verdures** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	26 Jardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis bollida** **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Quefir colla sense sucre	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç al forn** Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia lactosa-proteina leche de vaca CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Hamburguesa de ave con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Lentejas a la jardinera** con verduras **Magro en salsa** al horno Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con pescado Gelatina	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales a la toscana** con tomate y hortalizas **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas campesinas** con hortalizas **Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Arroz con pavo y verduras** Gelatina	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza de jamón serrano** con tomate **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Lomo en salsa a la provenzal** al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Lentejas con verduras** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis integrales salteados con verduras** con tomate **Muslo de pollo al ajillo** al horno Gelatina	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia lactosa-proteina leche de vaca CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Hamburguesa d'au amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb verdures **Magre en salsa** al forn Fruita de temporada	04 . **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb peix Gelatina	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals a la toscana** amb tomaca i hortalisses **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Truita de creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Llenties camperoles** amb hortalisses **Llom a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Truita de creïlles** Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals pomodoro** amb tomaca, ceba, safanòria i porro **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre a la portuguesa** amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons integrals a la provenza** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	19 . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Arròs amb titot i verdures** Gelatina	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza de pernil** amb tomaca **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Llom en salsa a la provençal** al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de bacalao en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Llentilles amb verdures** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	26 Dardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis integrals saltats amb verdures** amb tomaca **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Gelatina	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia cerdo-huevo CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Hamburguesa de ave con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Lentejas a la jardinera** con verduras **Muslo de pollo rustido** al horno Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con pescado Yogur	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Cazuela de pavo con verduras** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas campesinas** con hortalizas **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Gulash de pavo** al horno con verduritas Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate y hortalizas **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones "sin gluten" a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Arroz con pavo y verduras** Yogur	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza de jamón serrano** con tomate **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Lentejas con verduras** **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras** con tomate **Muslo de pollo al ajillo** al horno Kéfir panda sin azúcar	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia cerdo-huevo CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Hamburguesa d'au amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb verdures **Cuixa de pollastre rostit** al forn Fruita de temporada	04 . **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb peix Iogurt	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons "sense gluten" toscana** amb tomaca i hortalisses **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Cassola de titot amb verdures** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Llenties camperoles** amb hortalisses **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Gulash de titot** al forn amb verduretes Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons "sense gluten" pomodoro** amb tomaca i hortalisses **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre a la portuguesa** amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons "sense gluten" a la provenza** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	19 . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Arròs amb titot i verdures** Iogurt	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza de pernil** amb tomaca **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de bacalao en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Llentilles amb verdures** **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	26 Dardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis"sense gluten" saltats amb verdures** amb tomaca **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Quefir colla sense sucre	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Intolerancia queso CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Hamburguesa de ave con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Lentejas a la jardinera** con verduras **Magro en salsa** al horno Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con pescado Yogur	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales a la toscana** con tomate y hortalizas **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas campesinas** con hortalizas **Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Arroz con pavo y verduras** Yogur	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza de jamón serrano** con tomate **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Lomo en salsa a la provenzal** al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Lentejas con verduras** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis integrales salteados con verduras** con tomate **Muslo de pollo al ajillo** al horno Kéfir panda sin azúcar	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Intolerancia queso CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Hamburguesa d'au amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb verdures **Magre en salsa** al forn Fruita de temporada	04 . **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb peix Iogurt	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals a la toscana** amb tomaca i hortalisses **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Truita de creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Llenties camperoles** amb hortalisses **Llom a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Truita de creïlles** Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals pomodoro** amb tomaca, ceba, safanòria i porro **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre a la portuguesa** amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons integrals a la provenza** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	19 . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Arròs amb titot i verdures** Iogurt	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza de pernil** amb tomaca **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Llom en salsa a la provençal** al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de bacalao en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Llentilles amb verdures** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	26 Dardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis integrals saltats amb verdures** amb tomaca **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Quefir colla sense sucre	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu no cerdo CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de CALABACIN ECO** y con PATATA ECO **Hamburguesa vegetal con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **LENTEJAS ECO a la jardinera** con cebolla, zanahoria y calabacín **Cazuela de pavo con verduras** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea con huevo** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con merluza Yogur	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales toscana** con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso **Filete de abadejo en salsa de puerro** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con leche de coco y calabaza** con soja y cilantro **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Estofado de LENTEJAS ECO campesinas** con patata, zanahoria y cebolla **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de CALABAZA ECO** y PATATA ECO **Muslo de pollo al estilo chimichurri** al horno con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con patata, zanahoria y cebolla **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes **Solomillo de pollo empanado** Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con tomate, puerro y zanahoria **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas **Arroz con pavo y hortalizas** con champiñón, tomate y zanahoria Yogur	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza margarita de elaboracion casera** con tomate y queso **Alubias juliana** con calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoaria y calabacín **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con verduras Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **LENTEJAS ECO con verduras** con patata, cebolla, pimiento y zanahoria **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis integrales estilo oriental** con salsa de soja y hortalizas **Pollo agridulce** al horno Kéfir panda sin azúcar	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquin** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes y manzana** **Albóndigas de merluza en salsa** al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG
Menu no cerdo CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de CARABASSETA ECO** i amb CREÏLLA ECO **Hamburguesa vegetal amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	**03** Lletuga, cogombre, dacsa **LLENTILLES ECO a la jardinera** amb ceba, safanòria i carabasseta **Cassola de titot amb verdures** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	**04** . **Amanida mediterrània amb ou** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb lluç Iogurt	**05** Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals toscana** amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge **Filet d'abadejo amb salsa de porro** al forn Fruita de temporada	**06** Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons satai amb llet de coco i carabassa** amb soja i coriandre **Truita amb creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Estofat de LLENTILLES ECO llauradores** amb creïlla, safanòria i ceba **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita de temporada	**10** Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de CARABASSA ECO** i CREÏLLA ECO **Cuixa de pollastre al estil chimichurri** al forn amb mix d'espècies Fruita de temporada	**11** Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada	**12** Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb patata, safanòria i ceba **Truita de creïlla** Fruita de temporada	**13** Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals pomodoro** amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Filet de pollastre arrebossat** Fruita de temporada	**17** Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons integrals a la provença** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	**18** Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons campesins** amb tomaca, porro i safanòria **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	**19** . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives **Arròs amb titot i hortalisses** amb xampinyó, tomaca i safanòria Iogurt	**20** Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza margarida casolana** amb tomaca i formatge **Fresols juliana** amb carabasseta, ceba i carlota Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta **Pit de pollastre a la planxa** Fruita de temporada	**24** Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filet d'abadejo en salsa** al forn amb verdures Fruita de temporada	**25** Lletuga, llombarda, olives **LLENTIES ECO amb verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	**26** Jardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis integrals estil oriental** amb salsa de soja i hortalisses **Pollastre agredolç** al forn Quefir colla sense sucre	**27** Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols i poma** **Mandonguilles de lluç en salsa** al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Noviembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia lactosa-proteina leche de vaca-chorizo y derivados palma CCV

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Lechuga, maíz, olivas **Crema de calabacín** **Hamburguesa de ave con salsa de tomate** al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz **Lentejas a la jardinera** con verduras **Magro en salsa** al horno Fruta de temporada	04 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz a banda** con pescado Gelatina	05 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales a la toscana** con tomate y hortalizas **Abadejo en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, zanahoria, remolacha **Garbanzos con verduras** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
09 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas campesinas** con hortalizas **Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, maíz **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con mix de especias Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con hortalizas** **Filete de merluza a la vizcaína** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoulet de alubias** con verduras **Tortilla de patata** Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz **Macarrones integrales pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro **Filete de abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
16 Lechuga, maíz, olivas **Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde **Pechuga de pollo a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y verduras **Filete de merluza al eneldo con guisantes** al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, remolacha, pepino **Garbanzos campesinos** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	19 . **Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Arroz con pavo y verduras** Gelatina	20 Lechuga, lombarda, maíz **Pizza de jamón serrano** con tomate **Alubias a la jardinera** con hortalizas Fruta de temporada
23 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de verduras campestres** **Lomo en salsa a la provenzal** al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz con salsa de tomate** **Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	25 Lechuga, lombarda, olivas **Lentejas con verduras** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	26 Jardín de oriente lechuga, tomate, pepino **Espaguetis integrales salteados con verduras** con tomate **Muslo de pollo al ajillo** al horno Gelatina	27 Lechuga, zanahoria, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Potaje de alubias con zanahoria** con verduras Fruta de temporada
30 Lechuga, maíz, olivas **Crema de guisantes** **Filete de merluza a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Incluye un puñado de frutos secos en tu alimentación. Nueces, almendras, avellanas o castañas aportan grasas saludables, fibra y minerales. Mejor al natural o tostados y sin sal añadida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú Novembre 2026

COLEGIO PALMA EL PUIG

Alergia/intolerancia lactosa-proteina leche de vaca-chorizo y derivados palma CCV

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, dacsa, olives **Crema de carabasseta** **Hamburguesa d'au amb salsa de tomaca** al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb verdures **Magre en salsa** al forn Fruita de temporada	04 . **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina **Arròs a banda** amb peix Gelatina	05 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals a la toscana** amb tomaca i hortalisses **Abadejo en salsa de porros** al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cigrons amb verdures** **Truita de creïlla i ceba** Fruita de temporada
09 Lletuga, safanòria, olives **Llenties camperoles** amb hortalisses **Llom a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	10 Lletuga, remolatxa, dacsa **Crema de safanòria** **Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives **Arròs amb hortalisses** **Filet de lluç a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, remolatxa **Cassoulet de fesols** amb verdures **Truita de creïlles** Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, dacsa **Macarrons integrals pomodoro** amb tomaca, ceba, safanòria i porro **Filet d'abadejo en salsa mery amb pésols** al forn amb all i julivert Fruita de temporada
16 Lletuga, dacsa, olives **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Pit de pollastre a la portuguesa** amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa **Macarrons integrals a la provenza** amb tomaca i verdures **Filet de lluç al anet amb pésols** al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cigrons llauradors** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada	19 . **Amanida mixta amb tonyina** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Arròs amb titot i verdures** Gelatina	20 Lletuga, llombarda, dacsa **Pizza de pernil** amb tomaca **Fesols a la jardinera** amb hortalisses Fruita de temporada
23 Lletuga, safanòria, olives **Crema de verdures campestres** **Llom en salsa a la provençal** al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, remolatxa **Arròs amb salsa de tomaca** **Filete de bacalao en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	25 Lletuga, llombarda, olives **Llentilles amb verdures** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita de temporada	26 Dardí d'orient lletuga, tomaca, cogombre **Espaguetis integrals saltats amb verdures** amb tomaca **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Gelatina	27 Lletuga, safanòria, dacsa **Tumbet mallorquí** creïlles al forn amb tomaca i hortalisses **Potatge de fesols amb safanòria** amb verdures Fruita de temporada
30 Lletuga, dacsa, olives **Crema de pèsols** **Filet d lluç a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Inclou aliments de temporada com un grapat de fruita seca en la teua alimentació, aporten greixos saludables, fibra i minerals. Millor al natural o torrats i sense sal afegida.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
1º PLATOS														
CREMA DE CALBACÍN									×			×		
LENTEJAS ECO A LA JARDINERA	×								×			×		
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON HUEVO		×	×	×								×	×	
MACARRONES INTEGRALES A LA TOSCANA	×		×			×	×		×	×		×		
GARBANZOS CON LECHE DE COCO Y CALABAZA									×			×		
ESTOFADO DE LENTEJAS ECO CAMPESINAS	×								×			×		
CREMA DE CALABAZA ECO									×			×		
ARROZ CON HORTALIZAS									×			×		
CASSOULET DE ALUBIAS									×			×		
MACARRONES INTEGRALES POMODORO	×		×			×	×		×	×		×		
HERVIDO VALENCIANO									×			×		
MACARRONES INTEGRALES A LA PROVENZA	×		×			×	×		×	×		×		
GARBANZOS CAMPESINOS									×			×		
ENSALADA MIXTA CON ATÚN		×	×	×									×	
PIZZA MARGARITA DE ELABORACIÓN CASERA	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES									×			×		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE									×			×		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	×								×			×		
ESPAGUETIS INTEGRALES AL ESTILO ORIENTAL	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
TUMBET MALLORQUÍN									×			×		
CREMA DE GUISANTES Y MANZANA									×			×		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

ⓘEl fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
1º PLATOS														
ARROZ A BANDA		×		×					×				×	
GARBANZOS CON VERDURAS / GARBANZOS TRITURADOS CON VERDURAS									×			×		
ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON HORTALIZAS	×		×			×	×		×	×		×		
PAELLA DE VERDURAS									×			×		
ARROZ CON PAVO Y HORTALIZAS									×			×		
LENTEJAS ECO DE LA ABUELA	×		×				×		×	×		×		
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑÓN Y BACÓN	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
MACARRONES INTEGRALES CARBONARA	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
PATATAS AL GRATÉN	×						×		×			×		
PIZZA DE VERDURAS Y HUEVO DURO	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ARROZ TRES DELCIIAS						×			×					
MACARRONES SALTEADOS CON HORALIZAS	×		×			×	×		×	×		×		
ACELGAS A LA CATALANA									×			×		
ALUBIAS DE LA HUERTA									×			×		
ARROZ CON VERDURAS									×			×		
ARROZ CON COLIFLOR Y HORTALIZAS DE TEMPORADA									×			×		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

ⓘEl fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
1º PLATOS														
ESTOFADO DE GARBANZOS									X			X		
MACARRONES SALTEADOS CON HORTALIZAS	X		X			X	X		X	X		X		
COLIFLOR AL VAPOR									X			X		
GUISANTES SALTEADOS CON TOMATE									X			X		
LENTEJAS A LA JARDINERA	X								X			X		
PAELLA DE VERDURAS									X			X		
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE									X			X		
ESPINACAS AL ESTILO MURCIANO									X			X		
ESPAGUETIS AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X		X	X		X		
ARROZ NEGRO		X		X					X				X	
ALUBIAS CAMPESINAS									X			X		
MACARRONES CON TOMATE Y CALABACÍN	X		X			X	X		X	X		X		
PANACHÉ DE VERDURAS									X			X		
BRÓCOLI AL VAPOR									X			X		
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS	X		X			X			X	X		X		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

ⓘEl fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
2º PLATOS														
HAMBURGUESA VEGETAL CON SALSA DE TOMATE CASERA						×			×			×		
GUISADO DE MAGRO EN SALSA									×			×		
ARROZ A BANDA		×		×					×				×	
ABADEJO EN SALSA DE PUERROS		×		×					×			×	×	
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			×											
LOMO A LA SANTANDERINA / LOMO TROCEADO A LA SANTANDERINA									×			×		
MUSLO DE POLLO AL ESTILO CHIMICHURRI									×			×		
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA		×		×					×			×	×	
TORTILLA DE PATATA			×											
FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY CON GUISANTES		×		×					×			×	×	
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	×					×				×				
FILETE DE MERLUZA AL ENELDO CON GUISANTES		×		×					×			×	×	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			×	①		①	①							
ARROZ CON PAVO									×			×		
ALUBIAS JULIANA									×			×		
LOMO EN SALSA A LA PROVENZAL / LOMO TROCEADO EN SALSA A LA PROVENZAL									×			×		
FILETE DE ABADEJO EN SALSA		×		×					×			×	×	
TORTILLA ESPAÑOLA			×											
POLLO AGRIDULCE									×			×		
POTAJE DE ALUBIAS CON ZANAHORIA									×			×		
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA	×	×	×	×		×	×		×			×	×	

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

①El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
2º PLATOS														
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO									×			×		
POLLO DESHUESADO ASADO									×			×		
CONTRAMUSLO DE POLLO TROCEADO A LAS HIERBAS PROVENZALES									×			×		
FIAMBRE DE PAVO Y QUESO						×	×							
POLLO DESHUESADO AL AJILLO									×			×		
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO	×		×				×				×			
ABADEJO EN ESCABECHE		×		×					×			×	×	
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO			×											
LOMO A LA ANTIGUA	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
PLLLO EN ADOBO	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
TORTILLA DE PIMIENTO			×											
FILETE DE MERLUZA AL ESTRAGÓN Y CALABAZA		×		×					×			×	×	
TORTILLA DE ATÚN		×	×	×									×	
RAGU DE TERNERA							×		×			×		
TORTILLA DE YORK			×			×								

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

ⓘ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING NOVIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	(3) DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
2º PLATOS														
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OLLETA DE ALUBIAS CON PANCETA	X		X				X		X	X		X		
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA		X		X					X			X	X	
SALTEADO DE MAGRO CON HORTALIZAS									X			X		
FILETE DE MERLUZA AL VAPOR		X		X					X			X	X	
PERCA EN SALSA		X		X					X			X	X	
TORTILLA FRANCESA			X											
MUSLO DE POLLO RÚSTIDO									X			X		
FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO		X		X					X			X	X	
TORTILLA DE ESPINACAS			X											
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA		X		X					X			X	X	
LOMO RUSTIDO									X			X		
PAVO A LAS FINAS HIERBAS									X			X		
TORTILLA DE CALABACÍN			X	①		①	①							
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN									X			X		
PERCA AL ENELDO		X		X					X			X	X	
ABADEJO EN SALSA VERDE		X		X					X			X	X	
QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL							X							
TORTILLA DE PAVO			X			X								
FILETE DE MERLUZA AL TOMILLO FRESCO		X		X					X			X	X	
LACÓN EN ACEITE DE OLIVA	X		X		X	X	X	X	X	X		X		
MAGRO CON HORTALIZAS									X			X		
MUSLO DE POLLO ASADO									X			X		
OTROS:														
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maiz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)														
POSTRES:														
YOGUR							X							
FRUTA														
KÉFIR							X							

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO_2 total.

①El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevas a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

- Pasta
- Arroz
- Sopa
- Crema verdura
- Ensalada
- Legumbres

Para cenar:

- Ensalada
- Crema verduras
- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Sopa
- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Sopa
- Crema verdura
- Ensalada

SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:

- Carne
- Pescado
- Huevo
- Legumbres

Para cenar:

- Pescado
- Huevo
- Legumbres
- Carne
- Huevo
- Legumbres
- Carne
- Pescado
- Legumbres
- Huevo
- Pescado
- Carne
- Arroz
- Huevo
- Pescado
- Carne
- Legumbres

POSTRES

- Pasta
- Arroz
- Fruta

- Lácteo sin azúcar

EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Consejo saludable