Delicolect

# COLEGIO TRES OLIVOS

## NOVIEMBRE 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>**FESTIVO** | **3**<br>Fideuá de verduras y calamares (1, 3, 14, 19) - Noodles with squids<br>San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak<br>lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot<br>Pan (1) - Bread<br>Yogur (7) - Yoghurt<br>KCAL 687,56 · Prot.(g) 20,90 · Hidr.(g) 95,46 · Lípid.(g) 23,57 · AGS.(g) 5,61 | **4**<br>Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup<br>Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta - Chickpea, meat and vegetables<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Naranja - Orange<br>KCAL 676,71 · Prot.(g) 37,46 · Hidr.(g) 89,43 · Lípid.(g) 18,04 · AGS.(g) 5,28 | **5**<br>Arroz caldoso con verduras y champiñones - Rice with vegetables<br>Palometa en salsa de tomate (4) - Fish in tomato sauce<br>lechuga y maíz - lettuce & corn<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Pera - Pear<br>KCAL 625,87 · Prot.(g) 27,58 · Hidr.(g) 78,63 · Lípid.(g) 21,95 · AGS.(g) 2,87 | **6**<br>Crema de zanahorias, patata y puerro - Cream of carrot soup<br>Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet<br>con patatas Rostie - with potatoes<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Plátano - Banana<br>KCAL 696,15 · Prot.(g) 27,23 · Hidr.(g) 84,25 · Lípid.(g) 27,48 · AGS.(g) 3,91 |
| **9**<br>**FESTIVO** | **10**<br>Arroz con tomate - Rice with tomato<br>Huevos fritos con patatas (3) - Fried eggs with potatoes<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Mandarina - Mandarin<br>KCAL 620,71 · Prot.(g) 13,80 · Hidr.(g) 91,38 · Lípid.(g) 22,98 · AGS.(g) 3,56 | **11**<br>Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) - Lentils with vegetables<br>Guiso de pollo al limón - Stew chicken<br>con patatas - With potatoes<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Manzana - Apple<br>KCAL 664,04 · Prot.(g) 39,94 · Hidr.(g) 79,46 · Lípid.(g) 20,40 · AGS.(g) 3,21 | **12**<br>Wok de verduras con arroz al curry - Curry rice with vegetables<br>Cinta de lomo a la plancha - Grilled pork steak<br>lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Pera - Pear<br>KCAL 676,40 · Prot.(g) 20,70 · Hidr.(g) 89,07 · Lípid.(g) 25,88 · AGS.(g) 4,96 | **13**<br>Macarrones integrales con tomate (1, 3) - Wholegrain pasta with tomato sauce<br>Merluza en salsa de zanahoria (4) - Hake in sauce<br>con lechuga y maíz - lettuce & corn<br>Pan integral (1) - Wholemeal bread<br>Yogur (7) - Yoghurt<br>KCAL 668,78 · Prot.(g) 31,60 · Hidr.(g) 86,52 · Lípid.(g) 21,46 · AGS.(g) 4,31 |
| **16**<br>Arroz con verduras salteadas y soja (1, 6) - Rice with vegetables<br>Bacalao rebozado (1, 3, 4) - Breaded cod<br>lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Naranja - Orange<br>KCAL 690,51 · Prot.(g) 28,54 · Hidr.(g) 88,62 · Lípid.(g) 24,12 · AGS.(g) 3,14 | **17**<br>Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo - White bean's stew<br>Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette<br>lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Plátano - Banana<br>KCAL 715,20 · Prot.(g) 29,42 · Hidr.(g) 81,68 · Lípid.(g) 31,04 · AGS.(g) 6,56 | **18**<br>Crema de calabacín (eco) - Cream of zucchini<br>Albóndigas de ternera (19) - Beef meatballs<br>con cuscús (1, 6) - Couscous<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Mandarina - Mandarin<br>KCAL 639,38 · Prot.(g) 16,04 · Hidr.(g) 63,79 · Lípid.(g) 34,39 · AGS.(g) 9,27 | **19**<br>Espaguetis integrales con tomate (1, 3) - Pasta with tomato sauce<br>Cinta de lomo a la plancha - Grilled pork steak<br>con patatas - With potatoes<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Manzana - Apple<br>KCAL 631,21 · Prot.(g) 23,31 · Hidr.(g) 86,99 · Lípid.(g) 20,79 · AGS.(g) 4,27 | **20**<br>- JORNADA MEXICANA - -<br>Nachos con salsa de queso y guacamole (7) - Mexican nachos<br>Fajitas de pollo - Chicken fajitas<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Pastel tres leches (1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11) - Milk cake<br>KCAL 742,10 · Prot.(g) 22,95 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 29,27 · AGS.(g) 14,17 |
| **23**<br>Lentejas con verduras y arroz integral (1) - Lentil stew with vegetables & rice<br>Salmón a la naranja (4) - Salmon in orange sauce<br>lechuga y maíz - lettuce & corn<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Pera - Pear<br>KCAL 677,25 · Prot.(g) 32,90 · Hidr.(g) 73,16 · Lípid.(g) 27,72 · AGS.(g) 4,08 | **24**<br>Patatas guisadas con verduras y calamares (14) - Potatoes with vegetables & squid<br>Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette<br>lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Plátano - Banana<br>KCAL 609,18 · Prot.(g) 17,50 · Hidr.(g) 78,90 · Lípid.(g) 25,82 · AGS.(g) 5,10 | **25**<br>Sopa de ave con estrellitas (1, 3) - Chicken and pasta soup<br>Magro con tomate - Pork stew<br>y pisto - Vegetable stew<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Manzana - Apple<br>KCAL 636,48 · Prot.(g) 24,06 · Hidr.(g) 66,08 · Lípid.(g) 30,32 · AGS.(g) 5,85 | **26**<br>Crema de calabaza (eco) - Cream of pumpkin soup<br>Albóndigas vegetales con tomate y arroz (6, 12) - Vegetable meatballs with rice<br>Pan (1) - Bread<br>Yogur (7) - Yoghurt<br>KCAL 671,83 · Prot.(g) 9,16 · Hidr.(g) 77,63 · Lípid.(g) 29,47 · AGS.(g) 6,99 | **27**<br>Espirales gratinados (1, 3, 7) - Napolitan pasta<br>Escalope de pollo (1, 6, 10) - Breaded chicken fillet<br>lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot<br>Pan integral y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Mandarina - Mandarin<br>KCAL 712,59 · Prot.(g) 22,54 · Hidr.(g) 74,13 · Lípid.(g) 27,81 · AGS.(g) 5,36 |
| **30**<br>Arroz con magro y verduras - Rice with pork & vegetables<br>Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette<br>lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato<br>Pan y leche (1, 7) - Bread & milk<br>Naranja - Orange<br>KCAL 631,66 · Prot.(g) 20,14 · Hidr.(g) 85,46 · Lípid.(g) 23,66 · AGS.(g) 4,48 | | | | |

### ALÉRGENOS

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

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