C. LICEO SOROLLA - INFANTIL

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 694 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L: 40 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA MEDITERRANEA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 500 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L: 37 G.: 5 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 690 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L: 43 G.: 13 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES CARNE MOLIDA DE TERNERA CON VERDURAS ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** 620 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L: 39 G.: 7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 332 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L: 31 G.: 4 CREMA DE PUERRO Y PATATA ABADEJO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**12** 585 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L: 31 G.: 7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE PASTA INTEGRAL AL PESTO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**13** 839 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L: 27 G.: 11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR
16 618 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L: 34 G.: 7 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR LACÓN AL HORNO ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, JAMON YORK, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 636 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L: 46 G.: 11 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA DE TEMPORADA	**19** 534 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L: 28 G.: 4 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**20** 786 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L: 45 G.: 13 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 513 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L: 28 G.: 7 CREMA DE SAINT GERMAIN POLLO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** 531 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L: 42 G.: 16 CREMA DE CALABACÍN PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**25** 511 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L: 40 G.: 7 GNOCHIS A LA NAPOLITANA JUREL AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**26** 557 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L: 40 G.: 9 *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREMA DE CALABAZA REDONDO DE PAVO ASADO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 765 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L: 44 G.: 12 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL YOGUR
30 746 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L: 35 G.: 5 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA - 5º 6º Y 1º 2º ESO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS ARROZ ABANDA DE RAPE, CALABACÍN Y GAMBAS TORTILLA DE ESPINACAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO ENSALADA MEDITERRANEA FRUTA DE TEMPORADA	**4** MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO COCIDO GALLO SAN PEDRO AL HORNO GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ESPINACAS CON BECHAMEL CARNE MOLIDA DE TERNERA CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA RIOJANA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN QUICHE DE HUEVO Y ATÚN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PUERRO Y PATATA COLIFLOR AL AJO ARRIERO ABADEJO AL HORNO ABADEJO A LA ROTEÑA ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES REHOGADAS JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ESTOFADO DE POLLO ENSALADA DE PASTA INTEGRAL AL PESTO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR
16 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN LACÓN AL HORNO LACÓN A LA GALLEGA ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, JAMON YORK, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL ENSALADA DE PASTA COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN POLLO A LA PORTUGUESA POLLO GUISADO CON TOMATE PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ESPINACAS MERLUZA AL CHILINDRÓN FILETE DE MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 CREMA DE SAINT GERMAIN GUISANTES REHOGADOS TINGA DE PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y TOMATE BROCHETA DE POLLO MARINADA CON MOSTAZA, YOGUR Y ENELDO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN ENSALADA CÉSAR PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**25** GNOCHIS A LA NAPOLITANA GNOCHIS CON SALSA DE QUESOS JUREL AL HORNO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**26** *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREMA DE CALABAZA REDONDO DE PAVO ASADO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA CASERA ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA REVUELTO DE PATATAS CON PAVO ENSALADA TROPICAL YOGUR
30 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA CALAMARES A LA ANDALUZA GUISADO DE CALAMARES LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA				

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA - 5º 6º Y 1º 2º ESO

November - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES ABANDA RICE WITH MONKNUT, ZUCCHINI AND PRAWNS SPINACH OMELETTE CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM MEDITERRANEAN SALAD SEASON FRUIT	**4** RATATOUILLE WITH HAM MIXED VEGETABLES WITH COOKED EGG ROOSTED FISH DORY FISH IN GREEN SAUCE LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SEASON FRUIT	**5** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY CABBAGE	**6** CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE GROUND BEEF WITH VEGETABLES BEEF RAGOUT WITH MUSHROOMS VEGETABLE AND COUS COUS SALAD YOGHURT
9 **FESTIVO**	**10** STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO RIOJA STYLE LENTILS SCRAMBLED EGGS WITH TUNA EGG AND TUNA QUICHE LETTUCE AND ONION SEASON FRUIT	**11** CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP CAULIFLOWER WITH GARLIC BAKED FISH IN THE STYLE OF ROTA POUT MIXED SALAD SEASON FRUIT	**12** GREEN BEANS WITH OLIVE OIL GREEN BEANS WITH CHISTORRA GRILLED CHICKEN STEAK CHICKEN STEW WHOLE WHEAT PASTA SALAD WITH PESTO AND NATURAL TOMATO SEASON FRUIT	**13** WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE PASTA SPIRALS (INTEGRAL) WITH TUNA FISH AND TOMATO CHILI WITH RED BEAN AND LEGUMBRETA LEGUME CHILI FAJITAS "PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion) YOGHURT
16 STEAMED BROCCOLI AND POTATOES CAJUN STYLE BROCCOLI BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN GALICIAN STYLE BOILED PORK WHOLE RICE SALAD WITH HAM, SWEETCORN AND CARROT SEASON FRUIT	**17** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES PASTA SALAD CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE CABBAGE SEASON FRUIT	**18** PUMPKIN AND CARROTS CREAM RATATOUILLE WITH HAM PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS CHICKEN WITH TOMATO SAUCE POTATOES GIVEN WITH AJILIMOJILI SEASON FRUIT	**19** ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH SPINACH HAKE IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE BATTERED HAKE FILLET LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD SEASON FRUIT	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* RICE WITH TOMATO SAUCE GRILLED BEEF BURGER LETTUCE AND SWEETCORN YOGHURT
23 SAINT GERMAIN SOUP CREAM PEAS WITH OLIVE OIL "TINGA" (CHICKEN WITH ONION AND TOMATO) SKEWERED CHICKEN WITH MUSTARD MARINADE, YOGURT AND DILL WHOLE MEAL RICE SEASON FRUIT	**24** CREAM OF COURGETTE SOUP CAESAR SALAD POTATO AND BOLOGNESE SOY CAKE GRATIN WITH CHEESE ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SEASON FRUIT	**25** NEAPOLITAN GNOCHIS GNOCHIS WITH CHEESE SAUCE BAKED HORSE MACKEREL HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE SEASON FRUIT	**26** *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED TURKEY CASSEROLE PEAS SEASON FRUIT	**27** HOME-STYLE RED KIDNEY BEANS STEW RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND TURKEY TROPICAL SALAD YOGHURT
30 LENTILS (ECOLOGICAL) WITH PUMPKIN LENTILS (ECOLOGICAL) WITH RIB FRIED SQUID RINGS SQUIDS STEW LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SEASON FRUIT				

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA - 3º 4º ESO Y BACHILLERATO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS ARROZ ABANDA DE RAPE, CALABACÍN Y GAMBAS TORTILLA DE ESPINACAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO ENSALADA MEDITERRANEA FRUTA DE TEMPORADA	**4** MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO COCIDO GALLO SAN PEDRO AL HORNO GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES ESPINACAS CON BECHAMEL CARNE MOLIDA DE TERNERA CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA RIOJANA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN QUICHE DE HUEVO Y ATÚN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PUERRO Y PATATA COLIFLOR AL AJO ARRIERO ABADEJO AL HORNO ABADEJO A LA ROTEÑA ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES REHOGADAS JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ESTOFADO DE POLLO ENSALADA DE PASTA INTEGRAL AL PESTO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR
16 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN LACÓN AL HORNO LACÓN A LA GALLEGA ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, JAMON YORK, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL ENSALADA DE PASTA COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** *MENU NOMAD* PAD THAI DE POLLO CON WOK DE VERDURAS Y ROLLITO DE PRIMAVERA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ESPINACAS MERLUZA AL CHILINDRÓN FILETE DE MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 CREMA DE SAINT GERMAIN GUISANTES REHOGADOS TINGA DE PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y TOMATE BROCHETA DE POLLO MARINADA CON MOSTAZA, YOGUR Y ENELDO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACÍN ENSALADA CÉSAR PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**25** GNOCHIS A LA NAPOLITANA GNOCHIS CON SALSA DE QUESOS JUREL AL HORNO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**26** *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREMA DE CALABAZA REDONDO DE PAVO ASADO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA CASERA ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA REVUELTO DE PATATAS CON PAVO ENSALADA TROPICAL YOGUR
30 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA CALAMARES A LA ANDALUZA GUISADO DE CALAMARES LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA				

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA - 3º 4º ESO Y BACHILLERATO

November - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES ABANDA RICE WITH MONKNUT, ZUCCHINI AND PRAWNS SPINACH OMELETTE CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM MEDITERRANEAN SALAD SEASON FRUIT	**4** RATATOUILLE WITH HAM MIXED VEGETABLES WITH COOKED EGG ROOSTED FISH DORY FISH IN GREEN SAUCE LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SEASON FRUIT	**5** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY CABBAGE SEASON FRUIT	**6** CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE GROUND BEEF WITH VEGETABLES BEEF RAGOUT WITH MUSHROOMS VEGETABLE AND COUS COUS SALAD YOGHURT
9 **FESTIVO**	**10** STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO RIOJA STYLE LENTILS SCRAMBLED EGGS WITH TUNA EGG AND TUNA QUICHE LETTUCE AND ONION SEASON FRUIT	**11** CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP CAULIFLOWER WITH GARLIC BAKED FISH IN THE STYLE OF ROTA POUT MIXED SALAD SEASON FRUIT	**12** GREEN BEANS WITH OLIVE OIL GREEN BEANS WITH CHISTORRA GRILLED CHICKEN STEAK CHICKEN STEW WHOLE WHEAT PASTA SALAD WITH PESTO AND NATURAL TOMATO SEASON FRUIT	**13** WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE PASTA SPIRALS (INTEGRAL) WITH TUNA FISH AND TOMATO CHILI WITH RED BEAN AND LEGUMBRETA LEGUME CHILI FAJITAS "PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion) YOGHURT
16 STEAMED BROCCOLI AND POTATOES CAJUN STYLE BROCCOLI BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN GALICIAN STYLE BOILED PORK WHOLE RICE SALAD WITH HAM, SWEETCORN AND CARROT SEASON FRUIT	**17** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES PASTA SALAD CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE CABBAGE SEASON FRUIT	**18** *MENU NOMAD* CHICKEN PAD THAI WITH VEGETABLE WOK AND SPRING ROLL SEASON FRUIT	**19** ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH SPINACH HAKE IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE BATTERED HAKE FILLET LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD SEASON FRUIT	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* RICE WITH TOMATO SAUCE GRILLED BEEF BURGER LETTUCE AND SWEETCORN YOGHURT
23 SAINT GERMAIN SOUP CREAM PEAS WITH OLIVE OIL "TINGA" (CHICKEN WITH ONION AND TOMATO) SKEWERED CHICKEN WITH MUSTARD MARINADE, YOGURT AND DILL WHOLE MEAL RICE SEASON FRUIT	**24** CREAM OF COURGETTE SOUP CAESAR SALAD POTATO AND BOLOGNESE SOY CAKE GRATIN WITH CHEESE ROAST VEGETABLES HOMEMADE PIE WITH VEGETABLE BOLOGNESE LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SEASON FRUIT	**25** NEAPOLITAN GNOCHIS GNOCHIS WITH CHEESE SAUCE BAKED HORSE MACKEREL HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE SEASON FRUIT	**26** *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED TURKEY CASSEROLE PEAS SEASON FRUIT	**27** HOME-STYLE RED KIDNEY BEANS STEW RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND TURKEY TROPICAL SALAD YOGHURT
30 LENTILS (ECOLOGICAL) WITH PUMPKIN LENTILS (ECOLOGICAL) WITH RIB FRIED SQUID RINGS SQUIDS STEW LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SEASON FRUIT				

Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA - 1º, 2º, 3º Y 4º PRIMARIA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 816 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 8 ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA MEDITERRANEA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 500 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 37 G.: 5 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 690 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 13 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES CARNE MOLIDA DE TERNERA CON VERDURAS ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** 620 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 332 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 4 CREMA DE PUERRO Y PATATA ABADEJO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**12** 585 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE PASTA INTEGRAL AL PESTO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	**13** 839 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR
16 618 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 7 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR LACÓN AL HORNO ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, JAMON YORK, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 728 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 42 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO A LA PORTUGUESA PATATAS DADO CON AJILIMOJILI FRUTA DE TEMPORADA	**19** 588 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 29 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS MERLUZA AL CHILINDRÓN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**20** 786 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 45 G.: 13 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 520 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 28 G.: 7 CREMA DE SAINT GERMAIN TINGA DE PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** 531 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 16 CREMA DE CALABACÍN PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**25** 511 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 7 GNOCHIS A LA NAPOLITANA JUREL AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**26** 557 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9 *ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY* CREMA DE CALABAZA REDONDO DE PAVO ASADO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 765 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 44 G.: 12 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL YOGUR
30 746 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 35 G.: 5 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja ...

Liceo Sorolla International School

C. LICEO SOROLLA GUARDERÍA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON PAVO FRUTA	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR
9 **FESTIVO**	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA	13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON TERNERA YOGUR
16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON PAVO FRUTA	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA	20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR
23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON MERLUZA FRUTA	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA	27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON PAVO YOGUR
30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA				

Liceo Sorolla
International School

MENÚ ALERGIAS E INTOLERANCIAS NOVIEMBRE

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
	Cinta de sajonia	Menestra de verduras	Sopa fideos s/h	
	Arroz con tomate	Hamburguesa de pavo		
				Crema de verduras
		Gallo al horno	Sopa cocido s/leg cocido s/leg	
			Sopa fideos s/g	

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
				Pasta s/h
	tortilla francesa	Hamburguesa de pavo		Pasta con tomate
	Crema de verduras			Albóndigas con tomate
	Lentejas s/g			Pasta s/g / alubias con tomate

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
	Sopa fideos s/h			
			Solomillo de cerdo	
	Sopa cocido s/leg cocido s/leg	Crema de verduras		
Brocoli rehogado	Sopa fideos s/g / cocido			

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
		Pasta s/h		Rollitos de primavera
		Lacon a la gallega		
Pollo en salsa	Pastel de carne s/queso	Pasta con tomate		
crema de verduras	Pastel de carne			Crema de verudras
	Pastel de carne / ensalada cesar s/g	pasta s/g		

- Alergia al huevo
- Alergia al pescado
- Alergia a la leche
- Alergia a las legumbres
- Alergia a los frutos secos
- Alergia al gluten

* **AZÚCAR, FRUCTOSA**: se elimina o sustituye por otros alimentos
* **CERDO**: se elimina o sustituye por otros alimentos
* **PESCADO**: se elimina todo tipo de pescado y marisco

* **MARISCO**: no se elimina el pescado salvo que la familia indique lo contrario.
* **PESCADO ESPECIFICO**: se sustituye por otro tipo de pescado