



Menú noviembre 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias	Potaje de lentejas	Sopa de estrellitas	Ensalada mixta	Sopa de verduras
Pechuga plancha con arroz y guisantes	Tortilla de patatas con ensalada	Abadejo plancha, patatas al horno y zanahorias	Pasta boloñesa	Redondo de cerdo con puré de patatas y ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 770, Proteína: 49, Hidratos de carbono:97, Grasa: 11				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de puerro y patatas	Arroz caldoso de pescado	Ensalada de pasta integral	Crema de verduras	Sopa de legumbres
Hamburguesa completa casera, patatas y pepino	Merluza a la mallorquina	Salchichas frescas de pollo y pastel de verduras	Tortilla francesa, patatas al horno y tomate en rodajas	Pollo asado y coliflor gratinada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 645, Proteína: 43, Hidratos de carbono:74, Grasa: 19				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones con tomate y queso	Ensalada Waldorf	Sopa de garbanzos	Crema de calabaza	Puré de guisantes
Albóndigas caseras, tomate cherry/palitos de zanahoria	Estofado de ternera con arroz	Tortilla de espinacas y ensalada de tomates	Abadejo a la plancha y brócoli	Cordon bleu con ensalada variada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 1024, Proteína: 72, Hidratos de carbono:98, Grasa: 41				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Potaje de lentejas	Ensalada completa	Pasta carbonara	Crema de verduras
Lomo a la plancha con arroz y palitos de zanahoria	Nugget de pescado con tomates cherry	Arroz a la cubana con salchicha fresca y huevo	Pollo a la plancha y puré de patatas	Tilapia a la plancha y zanahorias baby
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 951, Proteína: 61, Hidratos de carbono:115, Grasa: 28				

Todas las verduras y frutas son ecológicas

www.queenscollege.es

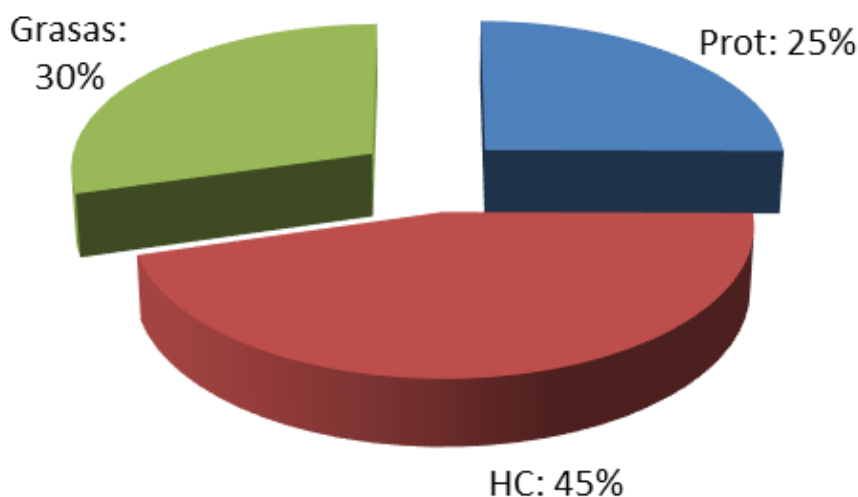
Detalle del menú noviembre 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Valores nutricionales medios del menú de la comida:

Energía media 783 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 91 g
Proteína media: 50 g Grasa media: 26 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 3 DE NOVIEMBRE

huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 4 DE NOVIEMBRE

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 5 DE NOVIEMBRE

Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 6 DE NOVIEMBRE

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 7 DE NOVIEMBRE

Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 10 DE NOVIEMBRE

Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 11 DE NOVIEMBRE

Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 12 DE NOVIEMBRE

Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 13 DE NOVIEMBRE

Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 14 DE NOVIEMBRE

Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 17 DE NOVIEMBRE

Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 18 DE NOVIEMBRE

Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 19 DE NOVIEMBRE

Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 20 DE NOVIEMBRE

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 21 DE NOVIEMBRE

Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 24 DE NOVIEMBRE

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 25 DE NOVIEMBRE

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 26 DE NOVIEMBRE

Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 27 DE NOVIEMBRE

Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE

Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.