

Menú mensual
Noviembre 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabaza	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas (LG) estofadas	Crema de verduras	Ensalada variada
Albóndigas suecas y patatas fritas	Merluza (P) a la plancha y ensalada de lechuga y tomate	Tacos (G) de pollo a la plancha con pimientos y cebolla salteados	Tortilla de patatas (H) con ensalada de zanahorias	Canelones de carne (G, L, H)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 792, Proteína: 46, Hidratos de carbono:86, Grasa: 25				
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Pasta (G) con tomate y albahaca	Crema de patatas y puerro	Arroz salteado con verduras	Ensalada de garbanzos (LG) con verduras de temporada	Crema de calabacín
Tortilla de jamón (H) con brócoli	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta	Merluza empanada con rodajas de tómate	Estofado de ternera con patatas y judías verdes	Pollo al horno a las finas hierbas con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 755, Proteína: 53, Hidratos de carbono:81, Grasa: 21				
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Ensalada variada	Pasta (G) al pesto de brócoli	Potaje de garbanzos (LG) con verduras	Crema de zanahoria y boniato	Sopa de estrellitas (G)
Arroz a la cubana con huevo (H) y Bacon	Abadejo (P) a la plancha con limón y ensalada de tomate y maíz	Tortilla francesa (H) con patatas y judias verdes	Pollo al curry con cous cous	Tiras de cerdo empanada (G) con brotes tiernos
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 878, Proteína: 38, Hidratos de carbono:116, Grasa: 32				
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Arroz 3 delicias (M, P, C)	Crema de verduras	Pasta (G) boloñesa	Sopa maravillas (G) con huevo (H)	Ensalada de col, zanahoria y maíz
Calamares (M) a la romana (G, H) con rodajas de tomate	Tortilla de patatas (H) con ensalada de zanahorias	Falafel de garbanzos (LG) al horno con salsa de yogur (L) y ensalada de lechuga y tomate	Lomo a la plancha con salsa (a parte) y tumbet, y ensalada	Hamburguesa casera (G, H) de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 796, Proteína: 40, Hidratos de carbono:93, Grasa: 26				

LUNES 30
Hummus casero de garbanzos (LG) y crudités de zanahoria, pepino y pimiento
Albóndigas caseras con salsa de tomate y patatas y guisantes
Fruta
E: 845, P: 44, HC:89, G: 31

Alérgenos:
C crustáceos
G gluten
L leche
H huevo
LG legumbres
P pescado
M molusco
BF: buffet crudités/lechugas

Todas las verduras y frutas son ecológicas

www.queenscollege.es

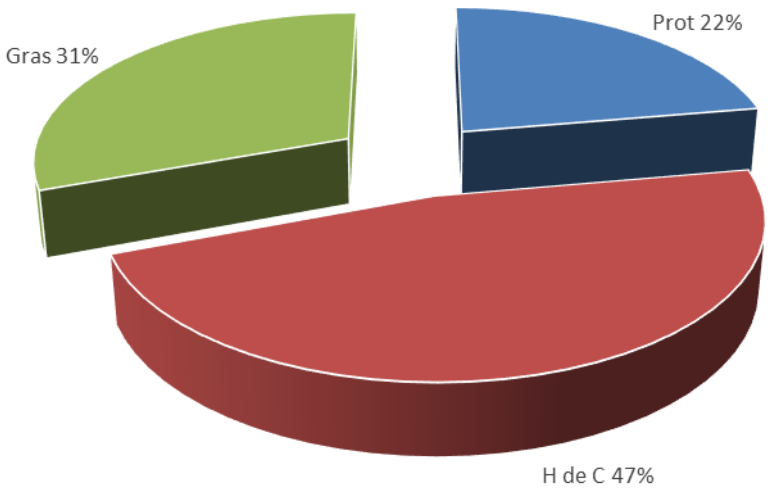
Servicios de Seguridad Alimentaria

Detalle del menú novembre 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 814 kcal: cubren el 30-35% de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 94 g
Proteína media: 44 g Grasa media: 27 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 2 DE OCTUBRE

Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 3 DE OCTUBRE

Muslitos de pollo al horno con tomate en rodajas y aguacate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 4 DE OCTUBRE

Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 5 DE OCTUBRE

Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 6 DE OCTUBRE

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

LUNES 9 DE OCTUBRE

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

MARTES 10 DE OCTUBRE

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

MIÉRCOLES 11 DE OCTUBRE

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

JUEVES 12 DE OCTUBRE

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

VIERNES 13 DE OCTUBRE

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

LUNES 16 DE OCTUBRE

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

MARTES 17 DE OCTUBRE

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

MIÉRCOLES 18 DE OCTUBRE

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

JUEVES 19 DE OCTUBRE

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

VIERNES 20 DE OCTUBRE

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

LUNES 23 DE OCTUBRE

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

MARTES 24 DE OCTUBRE

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

MIÉRCOLES 25 DE OCTUBRE

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

JUEVES 26 DE OCTUBRE

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

VIERNES 27 DE OCTUBRE

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 30 DE OCTUBRE

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