La abuela Ana catering

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ BASAL COLEGIOS CALIENTES

Noviembre 2026

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.
Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).
En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
lunes 02	**CAZUELA DE FIDEOS** Fogonero, fideos, cebolla, pimientos, tomate, aceite de oliva, ajo, pimentón dulce y sal yodada. Pescado, Gluten	**PECHUGA DE POLLO HORNO EN SALSA** Pechuga de pollo, harina de maíz, cebolla, ajo, aceite de oliva y sal yodada.	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN BLANCO** **MANZANA**	VERDURA+PESCADO+FRUTA	Proteina 42,57g, H.Carb. 71,58g, A.z 11,28g, Grasas 22,51g, A.g.s. 3,67g, Sal 4,39g 3a8Años: 631 Kcal, 9a13Años: 754 Kcal, 14a18Años: 904 Kcal
martes 03	**ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS** Arroz integral, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. Soja, Lacteos, Huevos	**MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURA** Merluza, champiñón, pimiento morrón, cebolla, aceite de oliva, ajos, sal yodada, perejil. Sulfitos, Pescado		**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 24,84g, H.Carb. 102,72g, A.z 9,68g, Grasas 16,41g, A.g.s. 2,62g, Sal 3,08g 3a8Años: 685 Kcal, 9a13Años: 966 Kcal, 14a18Años: 1.074 Kcal
miércoles 04	**HABICHUELAS CON VERDURAS** Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	**TORTILLA FRANCESA AL HORNO** Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 29,87g, H.Carb. 95,64g, A.z 20,09g, Grasas 20,86g, A.g.s. 5,30g, Sal 2,37g 3a8Años: 681 Kcal, 9a13Años: 824 Kcal, 14a18Años: 949 Kcal
jueves 05	**ENSALADA MIXTA** Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido. Sulfitos, Pescado, Huevos	**ESPAGUETIS BOLOÑESA** Pasta, tomate frito, pechuga pollo, tomate triturado, aceite de oliva. Gluten		**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	VERDURA+HUEVO+YOGUR	Proteina 23,02g, H.Carb. 91,79g, A.z 16,02g, Grasas 23,95g, A.g.s. 3,64g, Sal 1,59g 3a8Años: 667 Kcal, 9a13Años: 930 Kcal, 14a18Años: 1.080 Kcal
viernes 06	**ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA** Patatas, ternera, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce. Sulfitos	**BACALAO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA** Bacalao, ajo, aceite de oliva, sal yodado Pescado	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	Proteina 34,55g, H.Carb. 54,05g, A.z 5,83g, Grasas 27,41g, A.g.s. 6,58g, Sal 1,92g 3a8Años: 634 Kcal, 9a13Años: 706 Kcal, 14a18Años: 718 Kcal
lunes 09	**MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES** Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Lacteos, Gluten	**SALMÓN HORNO** Salmón, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	VERDURA+CARNE+YOGUR	Proteina 26,79g, H.Carb. 78,61g, A.z 13,34g, Grasas 23,15g, A.g.s. 5,13g, Sal 0,65g 3a8Años: 616 Kcal, 9a13Años: 896 Kcal, 14a18Años: 1.030 Kcal
martes 10	**POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS** Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada. Sulfitos	**TORTILLA DE PATATA AL HORNO** Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 43,12g, H.Carb. 146,44g, A.z 20,03g, Grasas 30,98g, A.g.s. 3,84g, Sal 3,34g 3a8Años: 657 Kcal, 9a13Años: 765 Kcal, 14a18Años: 863 Kcal
miércoles 11	**CREMA VERDURA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**MAGRO EN SALSA** Cerdo, ajo, aceite de oliva	**MENESTRA DE VERDURA** Judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñon, alcachofa y espárragos, cebollas, aceite de oliva, ajos.	**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 26,83g, H.Carb. 66,75g, A.z 25,53g, Grasas 35,35g, A.g.s. 7,67g, Sal 1,93g 3a8Años: 677 Kcal, 9a13Años: 788 Kcal, 14a18Años: 862 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
jueves 12	**LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO** Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce. Soja, Lacteos	**TILAPIA AL HORNO** Tilapia, aceite de oliva, ajo,sal yodada. Pescado	**ENSALADA DE COLIFLOR** Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sulfitos	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	SOPA PASTA+QUESO+ FRUTA	Proteina 43,36g, H.Carb. 86,93g, A.z 16,18g, Grasas 15,37g, A.g.s. 3,28g, Sal 1,07g 3a8Años: 645 Kcal, 9a13Años: 809 Kcal, 14a18Años: 890 Kcal
viernes 13	**ARROZ BLANCO CON TOMATE** Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	**POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑON** Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+PESCADO+YOGUR	Proteina 32,09g, H.Carb. 73,27g, A.z 5,68g, Grasas 22,86g, A.g.s. 3,85g, Sal 3,46g 3a8Años: 624 Kcal, 9a13Años: 730 Kcal, 14a18Años: 813 Kcal
lunes 16	**SOPA DE ALBÓNDIGAS** Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada. Sulfitos, Soja, Gluten	**MERLUZA AL HORNO** Merluza, aceite de oliva, ajo y sal yodada. Pescado	**PISTO (GUARNICIÓN)** Pisto (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+HUEVO+YOGUR	Proteina 32,58g, H.Carb. 76,94g, A.z 12,18g, Grasas 25,05g, A.g.s. 5,37g, Sal 4,11g 3a8Años: 643 Kcal, 9a13Años: 802 Kcal, 14a18Años: 931 Kcal
martes 17	**PICADILLO DE TOMATE** Tomate, atún, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y sal yodada. Sulfitos, Pescado	**COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO** Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 32,36g, H.Carb. 62,97g, A.z 13,52g, Grasas 24,51g, A.g.s. 5,49g, Sal 2,46g 3a8Años: 592 Kcal, 9a13Años: 756 Kcal, 14a18Años: 869 Kcal
miércoles 18	**ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS** Arroz integral, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. Soja, Lacteos, Huevos	**LOMO ADOBADO** Lomo adobado Soja, Lacteos	**PATATA COCIDA** Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 29,17g, H.Carb. 111,39g, A.z 18,97g, Grasas 12,33g, A.g.s. 3,32g, Sal 4,41g 3a8Años: 698 Kcal, 9a13Años: 908 Kcal, 14a18Años: 1.046 Kcal
jueves 19	**PATATA GUISADA CON POLLO** Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. Sulfitos	**TORTILLA FRANCESA AL HORNO** Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	VERDURA+QUESO+FRUTA	Proteina 15,19g, H.Carb. 73,65g, A.z 14,04g, Grasas 41,34g, A.g.s. 13,26g, Sal 1,61g 3a8Años: 709 Kcal, 9a13Años: 881 Kcal, 14a18Años: 986 Kcal
viernes 20	**ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO** Pasta, tomate frito, tomate triturado, fiambre york, queso, cebolla, aceite de oliva, sal yodada. Soja, Lacteos, Gluten	**BACALADILLA FRITA** Bacalailla	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	PASTA+CARNE+FRUTA	Proteina 28,31g, H.Carb. 76,87g, A.z 5,15g, Grasas 20,25g, A.g.s. 4,69g, Sal 1,77g 3a8Años: 586 Kcal, 9a13Años: 655 Kcal, 14a18Años: 715 Kcal
lunes 23	**ARROZ BLANCO CON TOMATE** Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	**POLLO ASADO** Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	**ZANAHORIA BABY (GUARNICIÓN)** Zanahoria baby, aceite oliva, sal yodada	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 44,75g, H.Carb. 82,23g, A.z 12,23g, Grasas 14,94g, A.g.s. 1,49g, Sal 4,59g 3a8Años: 633 Kcal, 9a13Años: 795 Kcal, 14a18Años: 864 Kcal
martes 24	**LENTEJAS CON VERDURAS** Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	**SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON** Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada. Pescado	**ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** Lechuga y tomate	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 42,61g, H.Carb. 87,53g, A.z 13,29g, Grasas 23,92g, A.g.s. 3,70g, Sal 1,16g 3a8Años: 723 Kcal, 9a13Años: 905 Kcal, 14a18Años: 1.054 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
miércoles 25	**ENSALADA PRIMAVERA** Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. Sulfitos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	**MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN** Pasta integrales, atún, cebolla, tomate, aceite de oliva y sal yodada. Pescado Gluten		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	VERDURA+HUEVO+FRUTA	Proteina 21,71g / H.Carb. 87,19g / A.z 26,34g / Grasas 16,01g / A.g.s. 3,23g / Sal 2,03g 3a8Años: 619 Kcal / 9a13Años: 718 Kcal / 14a18Años: 775 Kcal
jueves 26	**CREMA ZANAHORIA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**CARNE EN SALSA CON VERDURAS** Carne de cerdo, zanahoria Eco, cebollas, aceite de oliva, judías verdes Eco, ajo, sal yodada.		**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 18,93g / H.Carb. 68,26g / A.z 20,24g / Grasas 34,42g / A.g.s. 6,84g / Sal 2,03g 3a8Años: 646 Kcal / 9a13Años: 915 Kcal / 14a18Años: 968 Kcal
viernes 27	**COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS** Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	**TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO** Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ARROZ+CARNE+FRUTA	Proteina 33,45g / H.Carb. 74,72g / A.z 6,27g / Grasas 18,21g / A.g.s. 3,39g / Sal 2,93g 3a8Años: 595 Kcal / 9a13Años: 731 Kcal / 14a18Años: 746 Kcal
lunes 30	**ARROZ TRES DELICIAS** Arroz, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. Soja Lacteos Huevos	**ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS** Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo. Sulfitos Soja Gluten		**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+QUESO+FRUTA	Proteina 31,87g / H.Carb. 86,95g / A.z 9,57g / Grasas 27,36g / A.g.s. 8,73g / Sal 1,95g 3a8Años: 702 Kcal / 9a13Años: 946 Kcal / 14a18Años: 1.017 Kcal