EFA MORATALAZ

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2026

Semana 1	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	**FESTIVO**	**ENSALADA:** Lechuga, tomate, pepino, atún, maíz. (4) **ARROZ CON POLLO:** Pollo, arroz, cebolla, ajo, pimiento. **Pan integral, agua, yogurt.**	**MACARRONES:** Pasta, carne de cerdo, tomate, queso y orégano. (1-7) **CALAMARES CON PURÉ:** calamares, huevo y harina. (1-4) **Pan, agua y fruta.**	**ENSALADA DE PASTA:** Pasta, tomate, atún, aceitunas. (1-4) **LUBINA AL HORNO:** Lubina, ajo, hiervas. (4-12) **Pan integral, agua, fruta.**	Bolsa viaje: **Bocadillo de magreta c/s queso.** **Botella de agua y plátano.**
MERIENDA		Mandarina	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
CENA		**Filete lomo:** Lomo plancha y tomate **Tortilla de patata:** Huevos, patata **Pan, agua y fruta.**	**Pollo empanado:** Pollo, huevo y pan rallado. **Arroz tres delicias:** Arroz, zanahoria, guisantes, gambas y bacón. **Pan, agua, lácteos.**	**Puré:** Patata, calabacín, cebolla, zanahoria, aceite. **Boquerones:** Boquerón, sal y aceite. **Pan, agua, fruta.**	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

EFA MORATALAZ

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2026

Semana 2	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	**ENSALADA:** Lechuga, atún, tomate, maíz (4) **HABICHUELAS CON CHORIZO.** Habichuelas, chorizo, ajo, cebolla, pimiento. **Pan, agua, naranja.**	**ENSALADILLA:** Mayonesa, atún, patata, zanahoria, **MERLUZA REBOZADA CON ASADILLO:** Merluza, huevo, harina. (1-3-4). **Pan integral, agua, pera.**	**TORTILLA DE PATATA:** Huevo, patata, aceite. (3 **ALBÓNDIGAS:** Carne de cerdo, pan rallado, huevo. (1-3). **Pan, agua, piña.**	**PIPIRRANA:** Tomate troceado, atún, aceitunas, huevo cocido. **SALMÓN AL HORNO:** Salmón, hiervas, ajo. (1-4). **Pan integral, agua y melocotón.**	Bolsa viaje: **Bocadillo de tortilla francesa.** **Botella de agua y plátano.**
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
CENA	**Pez espada:** Pez espada, sal y aceite. **Puré de verduras:** Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, aceite. **Pan integral, agua y yogurt.**	**Hamburguesa completa:** Cebolla, tomate, lechuga y queso. **Pan integral, agua, mandarina.**	**Ensalada cesar:** Lechuga, tomate, pollo, picatostes. **Pechuga pollo:** Pollo plancha, aceite y sal **Pan, agua, naranja.**	**Pizza:** **Masa, jamón york, mozzarella, atún** **Pan, agua, plátano.**	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

EFA MORATALAZ

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2026

Semana 3	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	**ARROZ CON POLLO:** Arroz, pollo, ajo, cebolla, pimiento. **Ensalada:** Lechuga tomate, atún, aceitunas, sal, aceite y vinagre (4) **Pan integral, agua, naranja.**	**Champiñón con jamón:** Champiñón, jamón, ajo y aceite. **MAGRO CON TOMATE:** Carne de cerdo, tomate. **Pan, agua, piña.**	**ESPAGUETIS:** Pasta, atún, bacón, queso y orégano (1-4) **SALCHICHAS ENCEBOLLADAS:** Salchichas, cebolla, vino blanco. (12) **Pan integral, agua, piña.**	**BOCADILLO DE BACÓN C/S QUESO.** **Botella de agua y plátano.**	**NO LECTIVO.**
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarinas	Mandarinas		
CENA	**Ensalada de arroz:** Arroz, tomate, atún, huevo cocido. **Rollitos de primavera:** Coll, zanahoria, masa filo. **Pan, agua, yogurt.**	**Brócoli gratinado:** Brócoli, queso. **Sándwich club:** Pan de molde, jamón cocido, lechuga, pollo. **Pan, agua, naranja.**	**Pure de calabaza:** Calabaza, zanahoria, patata. **Alas de pollo miel-mostaza:** Alas pollo, miel, mostaza. **Pan, agua, naranja.**		

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

EFA MORATALAZ

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2026

Semana 4	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	**COCIDO:** Garbanzos, jamón, ternera, pollo, fideos. **Merluza al horno:** Merluza, cebolla, ajo, hiervas. (4) **Pan integral, agua, naranja.**	**ENSALADA:** Lechuga, tomate, atún, maíz. (4) **LENTEJAS:** Pollo, chorizo, lentejas, ajo, cebolla, pimiento, patata. **Pan, agua, piña.**	**ARROZ CUBANA Y SALCHICHAS FRANKFURT:** Arroz, tomate y huevo. (3) **Pan integral, agua y yogurt.**	**ENSALADA:** Lechuga, tomate, atún, pepino. (4) **POLLO AL HORNO:** Pollo, hiervas, aceite. **Pan, agua, melocotón.**	Bolsa viaje: **Bocadillo de tortilla de patata.** **Botella de agua y plátano.**
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarinas	Empanada	Bocadillo salchichón	
CENA	**Hamburguesa completa con patatas:** Carne, lechuga, cebolla, queso y patatas. (1)	**JUDIAS VERDES:** Judías, ajo y jamón. **POLLO EMPANADO:** Pollo, huevo, pan rallado. (1-3)	**LASAÑA CON PATATAS: (1-3-7)** **Pan, agua, naranja.**	**Lomo a la plancha con patatas:** Lomo, aceite y sal y patatas **Pan, agua, plátano.**	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com