Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO 31	DOMINGO Día 1
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
					Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
					**Pimientos del piquillo rellenos de carrillada** (salsa bechamel, cebolla y carrillada) **Magro de cerdo guisado** (harina, zanahoria, guisantes, ajo y cebolla) **Patatas fritas dólar** **Fruta de temporada**	**Espaguetis negros al ajillo con gambas** (pasta, tinta de calamar, ajo y gambas) **Redondo de pavo asado con salsa de zanahoria** **Salteado de verduras** **Tarta de chocolate**
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
					**Hamburguesa de ternera y cerdo** *con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate* **Patatas fritas** **Fruta** **Batido** **Refresco**	**Sopa de picadillo con pollo y huevo** **Tortilla francesa con salchichas Frankfurt y tomate frito** **Patatas fritas** **Fruta de temporada**

Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES Día 2	MARTES Día 3	MIÉRCOLES Día 4	JUEVES Día 5	VIERNES Día 6	SÁBADO Día 7	DOMINGO Día 8
DESAYUNO	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**
1º: **Ensalada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo, queso, espárragos) 2º: **Lasaña de carne gratinada** (pasta, carne de cerdo, tomate, leche. Harina, margarina y queso) **Flan de vainilla**	1º: **Lentejas guisadas con hortalizas** (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, harina, patata y puerro) 2º: **Boquerones al horno** con rebozado ligero de harina **PEQUES: Limanda en salsa verde** **Guarnición: Escarola, tomate, maíz y remolacha** **Fruta de temporada**	1º: **Crema suave de verduras** (judía v, acelga, patata, calabacín, calabaza, espinaca, tomate, acelga y zanahoria) 2º: **Garbanzos guisados con sofrito** (cebolla, tomate, ajo, pimentón, zanahoria y calabacín) **Guarnición: Ensalada de lechuga, cebolla y tomatitos** **Fruta de temporada**	1º: **Macarrones integrales con boloñesa vegetal** (ajo, pasta, cebolla, tomate y **alubias**) o **Judías verdes con tomate, atún y huevo** 2º: **Merluza al horno con aceite de ajo y perejil** **Guarnición: Patatas parisién horneadas** **Yogur sin azúcar**	1º: **Arroz al horno con costillitas y alcachofas** (ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo y alcachofa) o **Espárragos plancha** 2º: **Nuggets de pollo** (harina, carne de pollo) **Guarnición: Ensalada de tomate, aguacate y maíz** **Fruta de temporada**	**Ensaladilla rusa** (patata, zanahoria, pepinillo, atún, aceitunas y mahonesa) **Pollo asado con salsa teriyaki** **Champiñón** **Arroz con leche**	**Espárragos verdes gratinados con salsa de anchoas** **Carrillada en salsa de vino dulce** (cebolla, zanahoria, ajo, harina y vino) **Puré de patata** **Fruta de temporada**
CENA	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**
Menestra de verduras salteada con jamón **Alitas de pollo marinadas al horno** **Patatas fritas** **Yogur**	**Arroz a la milanesa** *(ajo, guisantes, cebolla, tomate y queso)* **Tortilla francesa y salchichas** *(carne de pavo y pollo)* **Salsa de tomate** **Fruta de temporada**	**Espaguetis carbonara** *(pasta, nata y bacon)* **Merluza al horno con aceite de ajo/perejil** **Pisto manchego** *(tomate, calabacín, cebolla y pimiento)* **Fruta de temporada**	**Sopa de picadillo con estrellitas** (pasta, huevo, pollo y jamón) **Frikadelle en salsa** (carne de cerdo y especias) **Patatas asadas** **Flan de vainilla**	**Pizza de jamón y queso** **Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria** **Refresco** **Yogur** **Zumo**	**Fajita rellena de pollo y verduras** **Fajita rellena de atún, pimiento y mahonesa** **Patatas panadera** **Fruta** **Batido leche** **Refresco**	**Macarrones con tomate y atún** **San Jacobo de jamón y queso** **Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna** **Fruta de temporada**

Agua incluida en todas las comidas • **Pan integral al menos tres días** • **La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación**

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES Día 9	MARTES Día 10	MIÉRCOLES Día 11	JUEVES Día 12	VIERNES Día 13	SÁBADO Día 14	DOMINGO Día 15
DESAYUNO	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**
1º: Sopa de fideos (caldo y pasta) **2º: Cocido completo de garbanzos pedrosillanos con pollo, ternera, chorizo, …** **Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate** **Fruta de temporada**	**1º: Arroz integral con tacos de pollo y curry suave** **o** **Espinacas** con pasas **2º: Caballa al horno** (tomate, cebolla y pimiento) **PEQUES: Tilapia en salsa** **Guarnición: Tomate, mango y aceitunas** **Fruta de temporada**	**1º: Judías blancas con sofrito** (codillo de jamón serrano, ajo, cebolla, tomate, pimiento, harina, patata y zanahoria) **2º: Tortilla española** (huevo, cebolla y patata) **Guarnición: Ensalada de escarola y tomate.** **Yogur sin azúcar**	**1º: Menestra de verduras al vapor con ajito** **PEQUES: Puré de verduras** **2º: Estofado de pavo en salsa** (cebolla, pimiento, ajo y zanahoria) **Guarnición: Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**1º: Espirales integrales con tomate gratinados** (pasta, tomate y queso) **o** **Acelgas con patata y pimentón** **2º: Perca en salsa marinera** **Guarnición: Tomate y queso fresco** **Fruta de temporada**	**Patata gratinada con boloñesa de carne** **Costillar de cerdo asado a la Coca-Cola** **Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas** **Natillas**	**Huevos rellenos de atún gratinados** (mahonesa, atún y tomate frito) **Venado en salsa** (cebolla, ajo, orégano, tomillo y vino) **Patatas fritas** **Fruta de temporada**
CENA	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**
Judías verdes con salsa de tomate **Hamburguesas a la plancha** **Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Espirales con salsa pesto** (albahaca, aceite de oliva, queso y piñones) **Rabas de calamar y empanadillas de atún** **Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas** **Yogur**	**Crema de calabaza con picatostes** (calabaza, patata, puerro y pan tostado) **Cinta de lomo fresca empanada** **Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Arroz 3 delicias con salsa agridulce** **Filetes rusos en salsa** *(ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y tomate)* **Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Perritos calientes (2)** (pan, carne de pollo/cerdo *con cebolla frita y queso)* **Patatas Fritas** **Zumo** **Yogur** **Refresco**	**Sándwich mixto (2)** ***(pan, carne de cerdo, mantequilla y queso)*** **Ensalada de** ***Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas*** **Fruta** **Batido leche** **Refresco**	**Arroz con tomate y atún** **Recomendado de lomo** *(carne de cerdo queso y pan rallado)* **Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas** **Fruta de temporada**

Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES Día 16	MARTES Día 17	MIÉRCOLES Día 18	JUEVES Día 19	VIERNES Día 20	SÁBADO Día 21	DOMINGO Día 22
DESAYUNO	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas**	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales**	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada** Croissants	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos**	**Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros**	**Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros**
COMIDA	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**
1º: Lentejas a la hortelana (ajo, cebolla, harina, pimiento, tomate, puerro, patata y zanahoria) **2º: Tortilla francesa** **Guarnición: Ensalada verde con aguacate y zanahoria** **Fruta de temporada**	**1º: Espaguetis integrales napolitana** (pasta, tomate, albahaca, cebolla, zanahoria y orégano) **o** **Ensalada murciana** **2º: Merluza al horno a la portuguesa** **Guarnición: Boniato asado** **Fruta de temporada**	**1º: Guiso de patatas con atún** (cebolla, tomate, harina, ajo y zanahoria) **o** **Verduras asadas** **2º: Jamoncitos de pollo asados** con tomillo y romero **Guarnición: Ensalada de lechuga, tomate, maíz y chía** **Yogur sin azúcar**	**1º: Arroz con verduras** (zanahoria, ajo, pimiento, tomate y cebolla) **2º: Garbanzos a la catalana** (cebolla, harina, ajo, tomate, caldo de verdura y pimentón) **Guarnición: Ensalada crujiente de escarola, tomate y nueces** **Fruta de temporada**	**1º: Fabada asturiana** (cebolla, ajo, zanahoria, patata, pimentón y carne de cerdo) **2º: abadejo al horno gratinado con queo y brécol** **Ensalada de tomate con AOVE y orégano** **Flan de huevo**	**Ensalada templada con gulas** **Cuscús con carne mechada** (carne de ternera, ajo, cebolla, pimiento, comino, y pimentón) **Fruta de temporada**	**Arroz al horno con carrillada** (ajo, cebolla, pimiento, tomate, vino y carne de cerdo) **Mini cachopo relleno de jamón y queso** **Tacos de tomate aliñados** **Fruta de temporada**
CENA	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**
Verduras asadas *(berenjena, pimiento, calabacín, espárragos, champiñón y patata)* **Pollo al ajillo** (Vino, ajo y perejil) **Patatas fritas** **Natillas**	**Risotto con taquitos de bacon** (arroz, cebolla, carne de cerdo y queso) **Croquetas de jamón** **Calamares a la romana** **Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz** **Fruta de temporada**	**Sopa de marisco** (pasta, mejillón, gamba, calamar y pescado) **Albóndigas en salsa** *(carne de cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria)* **Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Raviolis a la carbonara** *(pasta, nata, carne de cerdo)* **Huevos duros con tomate, guisantes y jamón** **Boniato asado** **Yogur con frutas**	**Pizza de jamón y queso** **Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria** **Refresco** **Yogur** **Zumo**	**Hamburguesa de ternera y cerdo** *con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate* **Patatas fritas** **Fruta** **Batido** **Refresco**	**Crema de espinacas con picatostes de pan** **Chuleta de Sajonia al horno** **Patatas fritas** **Fruta de temporada**

Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES Día 23	MARTES Día 24	MIÉRCOLES Día 25	JUEVES Día 26	VIERNES Día 27	SÁBADO Día 28	DOMINGO Día 29
DESAYUNO	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**	**DESAYUNO**
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas**	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales**	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada** Croissants	**Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos**	**Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros**	**Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros**
COMIDA	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**	**COMIDA**
1º: Guiso de alubias pintas con arroz integral (ajo, harina, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate y cebolla) **2º: Tortilla española** (patatas y huevo) **Guarnición: Ensalada de tomate con AOVE y orégano** **Fruta de temporada**	**1º: Fideuá con verduras** (pasta, cebolla, apio, puerro, ajo, tomate, zanahoria y alcachofa) **o** **Ensalada mixta** **2º: Bacalao al horno con salsa vizcaína** (tomate, cebolla y pimiento) **Guarnición: Salteado de espárragos y zanahoria** **Fruta de temporada**	**1º: Puré fino de calabaza, calabacín, patata y zanahoria** **2º: Hamburguesa artesana en salsa hortelana** (ternera magra y cerdo, ajo, zanahoria, cebolla y pimiento) **Guarnición: Cuscús en caldo vegetal** **Yogur sin azúcar**	**1º: Arroz abanda** (ajo, cebolla, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado) **2º: Pechuga de pollo a la Plancha** **Guarnición: tacos de tomate y pimiento asado aliñados** **Mousse de chocolate**	**1º: Guisantes salteados con cebollita y huevo** **2º: Filete de palometa al horno con salsa americana** (cebolla, tomate, ajo, pimentón, harina y gambas) **Guarnición: Lechuga, tomate y zanahoria rallada** **Fruta de temporada**	**1º: Ensalada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo, queso, espárragos) **2º: Canelones de carne gratinados** (pasta, carne de cerdo, tomate, leche. Harina, margarina y queso) **Flan de vainilla**	**Patata gratinada rellena de atún** **Escalope a la milanesa** (carne de cerdo, tomate, pan rallado y queso) **Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada** **Fruta de temporada**
CENA	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**	**CENA**
Coliflor con bechamel gratinada **Tacos de pavo en salsa** (cebolla, ajo, zanahoria y vino) **Patata panadera** **Natillas**	**Arroz con curry y verduritas** **Alitas de pollo marinadas y asadas** **Ensalada de lechuga, maíz y tomate** **Fruta de temporada**	**Espaguetis con tomate y queso gratinados** **Filete de merluza a la romana** (harina y huevo) **Patatas fritas** **Fruta de temporada**	**Sopa de picadillo con pollo y huevo** **Cinta de lomo de cerdo adobada a la plancha** **Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz** **Fruta de temporada**	**Paninis de bacon y queso y barbacoa** **Patatas fritas** **Yogur** **Refresco** **Zumo**	**Kebab turco de pollo y ternera con salsa de yogur** **Patatas fritas** **Refresco** **Batido** **Fruta de temporada**	**Macarrones a la carbonara** (Pasta, nata y carne de cerdo) **Filete de bacalao empanado** **Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y maíz** **Fruta de temporada**

Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES Día 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas						
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Sopa de fideos (caldo y pasta) **2º: Cocido ligero de garbanzos** (judía verde, patata, zanahoria, pollo y codillo de jamón) **Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate** **Fruta de temporada**						
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Brócoli salteado con bacon y huevo duro **Chuletas de Sajonia a la plancha** **Patatas fritas** **Fruta de temporada**						

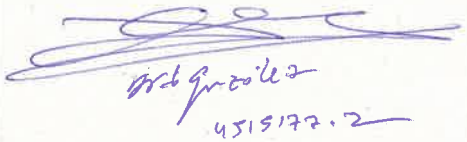
Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENÚ RESIDENCIA

NOVIEMBRE 2026

Firmado Médico	Firmado Centro	Firmado responsable de Cocina
	Firmado por PRIEGO CABOBLANCO JORGE - ***7201** el día 27/10/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios	Firmado por ***4356** ENRIQUE GARCIA (R: ****8094*) el día 27/10/2026 con un certificado emitido por AC Representación

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES