JTM comedores

Menú GENERAL — noviembre de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.
Frutas del mes de octubre: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, mandarina, mango, manzana, pera, plátano, uva.
Hortalizas de cultivo anual a España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepjno, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.
Otras hortalizas del mes de octubre: acelga, brócoli calabaza, col lombarda, col repollo, coliflor, endibia, escarola, espinaca, judía verde, nabo, remolacha.
El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

2 Ensalada variada (iceberg, romana, tomate, zanahoria) con Croquetas (1,3,6,7,9,10,11) Lentejas estofadas con Verduras (1) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor / Fruta	**3** Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) Merluza al horno (4) Salsa de Tomate (cebolla, pimientos, tomate) y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de legumbres con cuscús / Fruta	**4** Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, calabaza acelgas) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (romana, canónigos, tomate, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras salteadas y salmón / Fruta	**5** Crema de Verduras Estofado de Pollo Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y quínoa con calabaza y pistachos / Fruta	**6** Arroz de Pescado (2,4,14) Lomo a la plancha en su jugo Tomate aliñado con Aceitunas verdes Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera / Fruta
9 Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Tortilla de Patata (3) Tomate aliñado Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	**10** Crema de Verduras y Lentejas (1) Hamburguesa de Carne Mixta (6,12) Ensalada Griega (romana, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	**11** Arroz con Salsa de Tomate Palometa a la Milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4) Judías Verdes salteadas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta	**12** Crema de Puerros Pollo asado con Limón y Romero Patatas asada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta	**13** Ensalada con Aceitunas (iceberg, roble, tomate cherry, zanahoria) y Tortilla (3) Estofado de Garbanzos con Verduras Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Verduras al horno y Quiche casero variado / Fruta
16 Paella de Verduras (9) Fogonero al horno con Picada de ajo, perejil, limón (4) Patata y Zanahoria al vapor Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta	**17** Crema de Verduras Lomo al horno Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata y verduras / Fruta	**18** Tomate aliñado con Orégano y Tortilla de Patata (3) Lentejas estofadas con Verduras (1) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo salteado con quínoa / Fruta	**19** Crema de Calabaza y Guisantes Guiso de Pollo Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria y guisantes) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	**20** Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) Tortilla a la Francesa (3) Ensalada con Brotes (iceberg, escarola, tomate, zanahoria, soja) (6) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Puré de verduras y pa amb oli / Fruta
23 Ensalada tipo César (1,2,3,4,10,12) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	**24** Crema de Verduras Lomo a la plancha en su jugo Puré de Patata (7,12) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pavo con ensalada de cuscús / Fruta	**25** Sopa de Caldo de Pollo con Fideví integral (1,3,6,10) Salmón a la plancha (4) Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Crema de verduras y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta	**26** Guiso de Garbanzos con Verduras Pollo con salsa Cazadora Champiñones y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	**27** Arroz a la milanesa (salsa de tomate, bacon, queso) (6,7,12) Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Maíz (romana, hoja de roble, zanahoria) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Tacos mexicanos variados / Fruta
30 Macarrones integrales con Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) Gallineta con enharinado casero (1,4) Brócoli y Zanahoria al vapor Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta				

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005