Menú del mes de noviembre de 2026

Más información de nuestro **SERVICIO DE COMEDOR** aquí.

Postres:
- *Lunes, martes, jueves y viernes:* fruta natural.
-*Miércoles*: generalmente, yogur.

DESSERTS: We alternate fresh seasonal fruit with dairy products.

Colegio Rodríguez Campos



Lunes 2
Monday 2nd

FESTIVO



Martes 3
Tuesday 3rd

Crema de calabaza
Thick pumpkin soup
Arroz a la cubana
(arroz, huevo, papas y tomate)
Rice with egg, chips and tomato



Miércoles 4
Wednesday 4th

Caldo de ave y ternera
Hen or chicken and veal soup
Filete de merluza empanado al horno con ensalada
Breaded hake fillet with salad



Jueves 5
Thursday 5th

Puré de espinacas
Cream of spinach
Solomillo de pollo al horno con remolacha y maíz
Breaded chicken with beet and corn



Viernes 6
Friday 6th

Lentejas compuestas
Lentil soup
Pizzas caseras de jamón, queso, tomate y orégano
Homemade pizzas



Lunes 9
Monday 9th

Crema de zanahorias
Thick carrot soup
Tortilla española con tomate
Spanish omelette with tomato



Martes 10
Tuesday 10th

Potaje de judías
Bean soup
Pollo asado con lechugas varias
Roasted chicken with lettuce



Miércoles 11
Wednesday 11th

Pasta con tomate
Pasta with tomato
Atún en aceite con ensalada
Tuna in oil with salad



Jueves 12
Thursday 12th

Caldo verde
Green soup
Arroz con merluza
Boiled rice with hake



Viernes 13
Friday 13th

Crema de berros
Thick watercress soup
Albóndigas caseras de ternera con verduritas
Homemade meatballs with vegetables



Lunes 16
Monday 16th

Puré de acelgas
Cream of spinach beet
Huevos rotos al horno
(champiñones, maíz, tomate)
Baked eggs (mushrooms, corn, tomato)



Martes 17
Tuesday 17th

Garbanzas con verduras
Chick-peas with vegetables
Croquetas caseras de pollo con remolacha y maíz
Homemade chicken croquettes with beet and corn



Miércoles 18
Wednesday 18th

Espaguetis con pollo y tomate
Spaghetti with chicken and tomato
Varitas de merluza al horno con zanahoria y tomate
Hake fish sticks with carrot and tomato



Jueves 19
Thursday 19th

Puré de bubangos
Cream of courgette
Hamburguesa fresca de cerdo a la plancha con cherry
Grilled pork hamburger with cherrys



Viernes 20
Friday 20th

Potaje de calabaza y zanahorias
Thick pumpkin and carrot soup
Paella de pulpo
"Paella" spanish rice dish with octopus



Lunes 23
Monday 23rd

Crema de verduras
Thick vegetable soup
Arroz a la cubana
(arroz, huevo, papas y tomate)
Rice with egg, chips and tomato



Martes 24
Tuesday 24th

Caldo de pescado
Fish soup
Ropa vieja de cerdo y ternera
"Ropa vieja" canarian meat stew



Miércoles 25
Wednesday 25th

Puré de espinacas
Cream of spinach
Pollo a la jardinera
Chicken with vegetables



Jueves 26
Thursday 26th

Farfalle con tomate
Farfalle with tomato
Atún con ensalada
Tuna with salad



Viernes 27
Friday 27th

Potaje de lentejas
Cream of lentils
Tortilla de la huerta
Spanish omelette with vegetables



Lunes 30
Monday 30th

Puré de berros
Thick watercress soup
Lomo asado con lechugas iceberg
Roasted pork with lettuce

SERAX

Valoración nutricional del menú realizada por el técnico farmacéutico de Serax Consulting SL, D. Sergio Alonso con número de colegiado 1515 y siguiendo las directrices del documento editado por el Grupo de trabajo de la Guía de Comedores Escolares de Canarias. Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias. 1ª ed. Santa Cruz de Tenerife: Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Servicio Canario de Salud; 2021

Trabajamos con los mejores productos. Tenemos muy en cuenta la importancia de la alimentación en esta etapa de la vida de nuestros alumnos. Un ejemplo son nuestras verduras, hortalizas, carnes y pescados; casi siempre frescos.

We use only the best products. We are very aware of the importance of eating habits in this stage of our students' lives. Accordingly our vegetables, meat and fish are almost always fresh.