



CEIP Menú GENERAL mes de noviembre de 2024

Los menús van acompañados de pa blanco de lunes a jueves y moreno los viernes y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de noviembre son: **mandarina de proximidad**, mango, **manzana**, **naranja de proximidad**, pera, plátano, **uva**.

Las hortalizas del mes de noviembre son: **acelgas**, apio, **berenjena**, **brócoli**, calabacín, **calabaza**, cebolla, **col lombarda**, **col repollo**, **coliflor**, endibia, **escarola**, **espinaca**, **judía verde**, **lechuga**, pepino, **pimiento**, **puerro**, **rábano**, tomate, **zanahoria**.

El yogur natural se servirá con azúcar o sin azúcar a petición del centro educativo. El yogur natural azucarado contiene < 12,3g azúcares/ 100g

1



Festivo

4	5	6	7	8
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11) TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras / Fruta	ARROZ PAELLA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (7, 4, 14) ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	ESPIRALES A LA BOSCAIOLA (1,3,6,7) HUEVO COCIDO (3) JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS PAVO CON SALSAS CAZADORA (cebolla, champiñones) ARROZ BLANCO SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9) PIZZA DE JAMON Y QUESO (1,6,7,12) ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
11	12	13	14	15
FIDEOS CALDOSOS DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate, zanahoria) (1) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3) PALOMETA A LA PLANCHA (4) ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Patata y verduras hervidas con huevo / Fruta	CREMA DE PUERROS ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,9) VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Y ARROZ YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con patata cocida / Fruta	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14) TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada de arroz / Fruta	"ARRÒS BRUT" MERLUZA AL HORNO (2,4,14) CEBOLLA, TOMATE Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
18	19	20	21	22
CREMA DE CALABACÍN Y LEGUMBRES PAVO A LA PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras, aromáticos y quínoa / Fruta	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9) LIMANDA A LA ANDALUZA (harina de trigo) (1,4) BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con cuscús / Fruta	ARROZ MARINERA CON RAPE (2,4,14) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, tomate cherry) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLOÑESA (1,3,7) GALLINETA AL HORNO (4) ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas negras, queso) (7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA ARROZ SALTEADO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con patata / Fruta
25	26	27	28	29
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pescado y merluza con ensalada / Fruta	FIDEUÁ DE VERDURAS DE TEMPORADA (1,3,9) SALMÓN AL HORNO (4) ENSALADA DE MAÍZ (hojas, tomate cherry y maíz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	CREMA DE ZANAHORIA ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado) (1,3) TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (1,12) PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA HUEVO COCIDO (3) JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta

Alérgenos de declaración obligatoria

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