

CEIP

Menú General

noviembre de 2025

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas del mes son: Caqui, Higo, Granada, **Mandarina, Naranja, Pera, Manzana, Plátano, Uva**. Las hortalizas del mes son: Acelgas, Berenjena, Boniato, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Sofrito, Judía tierna, Zanahoria, Pimiento, Tomate.

Los productos ecológicos en temporada son: calabaza, garbanzos, puerros y lechuga y fruta 1 vez por semana. Las legumbres cocinadas son secas

Una vez al mes el pescado Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollo, los yogures y la carne de cordero son de bienestar animal.

El yogur que se ofrece es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado contiene menos de 12,3g de azúcares/ 100g.

3	4	5	6	7
ESPIRALES integrales CON SALSA BOLOÑESA (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, calabaza) (1)	ARROZ integral SALTEADO CON SANFAINA (berenjena, zanahoria, pimiento verde, champiñones)	CREMA DE CALABAZA (calabaza, zanahoria, patata, cebolla)	GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo) Y CUSCÚS (1)
FINGERS DE POLLO (1,6,10)	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	POLLO ASADO CON LIMÓN
ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomate, zanahoria, soja) (6)	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, iceberg, zanahoria, aceitunas negras)	PIMIENTO ROJO Y PATATA	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, hoja de roble, tomate cherry)	CEBOLLA Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
10	11	12	13	14
CREMA DE COLIFLOR (coliflor, zanahoria, patata, puerro) Y LENTEJAS (1)	ARROZ integral A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate)	GUISO DE ALUBIAS ROJAS CON COL (cebolla, col, calabaza)	MACARRONES integrales CON SALSA 4 QUESOS (1,3,7)	GARBANZOS CON MENESTRA Y ARROZ
LIBRITOS DE PAVO (1,3,7)	MERLUZA CON SALSA VERDE (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14)	HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA A LA PLANCHA (1,6,12)	HOKI AL HORNO A LA LLIMONA (4)	HUEVO COCIDO (3)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)	BRÒQUIL Y PASTANAGA	PATATA Y PEBRES	ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria, orégano)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso) (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata, cebolla, puerro)	GARBANZOS CON SOFRITO Y SALSA DE TOMATE	SOPA DE CALDO DE AVE CON FIDEVÍ integral (1,3,9)	ARROZ PAELLA DE VERDURAS (tomate, pimiento rojo, judía verde, guisantes)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, calabaza) (1)
TORTILLA DE PATATA (3)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	BACALAO REBOZADO (1,4)	SALMÓN AL HORNO A LA NARANJA (4)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CEBOLLA
ENSALADA DE OTOÑO (iceberg, hoja de roble, zanahoria, manzana)	BRÓCOLI, TOMATE CHERRY, SÉSAMO (11)	ENSALADA CAMPERA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz)	COLIFLOR Y ZANAHORIA	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, mesclum, tomate, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
24	25	26	27	28
ARROZ integral CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, pimiento rojo, champiñones)	CREMA DE VERDURAS Y LENTEJAS (zanahoria, espinacas, puerro) (1)	MACARRONES integrales A LA PIZZAIOLA (cebolla, tomate, aromàtiques) (1,3)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, calabaza)	GRATINADO DE PATATA CON ESPINACAS (cebolla, espinacas, nata, queso) (7)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4)	PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ROMERO	SALCHICHA DE CERDO (12)	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN(4)
ENSALADA GRIEGA (romana, hoja de roble, aceitunas negras, queso) (7)	CUSCÚS CON VERDURAS (cebolla, pimeintos) (1)	ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, escarola, zanahoria, tomate)	PATATAS ASADAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga, mesclum, cebolla morada, zanahoria, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

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: Altramucos 14: Moluscos

Sugerencias de cenas

noviembre de 2025

3	4	5	6	7
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras, queso y nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y falafel de garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y merluza a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta
10	11	12	13	14
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pan integral con hummus / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras asadas y quiche casero variado / Fruta
17	18	19	20	21
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao con patata hervida / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y revuelto de huevo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al horno y pa amb oli / Fruta
24	25	26	27	28
Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Sopan de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, boniato y judías con atún / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pastel de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y creps variados / Fruta