

CEIP

Menú General

diciembre 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 per 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.

1	2	3	4	5
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, calabaza) (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (cebolla, bacon, nata) (1,3,6,7)	CREMA DE DE CALABAZA Y GARBANZOS	ARROZ integral A LA CUBANA (3)	SOPA MINISTRONE (zanahoria, coliflor, guisantes) (1)
FINGERS DE POLLO (1)	LLAMPUGA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso tierno) (7)	RAGÚ DE TERNERA
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)	PIMIENTOS Y PATATA	ENSALADA CAMPERA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz)		VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, puerro) Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGURNATURAL (7)
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y falàfel de garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno y cuscús con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Purè de verdres i huevo cocido con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada i pizza variada / Fruta
8	9	10	11	12
Festivo	MACARRONES integrales CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4)	ARROZ A LA MILANESA (6,7)	CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA	GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, aromáticas)
	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONES DE MERLUZA AL HONO CON SALSA MARINERA (2,4,14)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	TIRAS DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)
	ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)	CEBOLLA Y PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta i tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada i croquetas caseras/ Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS Y LENTEJAS (1)	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS (pimiento rojo, zanahoria, coliflor, puerro)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judía verde, calabaza)	Menu especial de Navidad	ESPIRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TORTILLA DE PATATA (3)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4)	GUIZO DE ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)		PALOMETA AL HORNO AL LIMÓN (4)
ENSALADA MEDITERRÁNEA (romana, cebolla morada, escarola, zanahoria, tomate)	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, hoja de roble, tomate cherry)	VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, zanahoria, tomàtiga) Y PATATA		ENSALADA GRIEGA (romana, hoja de roble, aceitunas negras, queso) (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Bacalao a la plancha con arroz y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta i tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Verdures asadas y pa amb oli / Fruita

¡ Feliz Navidad !

