



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