

CEIP RAMÓN Y CAJAL - NOVIEMBRE 2023

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten (trigo, cebada) Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Alérgenos Mariscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
6		7		1		2		3 - Día Mundial del Sándwich											
Espirales con tomate y bacon (1,3,6,10)		Crema de brócoli (12)		FESTIVO		Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito											
Bacalao en salsa verde (cebolla y perejil) con guisantes (2,4,14)		Pollo asado a las finas hierbas con guarnición de arroz				Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate natural (3,4)		Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)											
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo											
kcal 744	Lip 22,8	Prot 41,4	HdC 93	kcal 671	Lip 28,8	Prot 46,3	HdC 57	kcal 602	Lip 17,8	Prot 18,8	HdC 91	kcal 605	Lip 27,6	Prot 43,3	HdC 46				
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña		9		10											
Menestra de verduras rehogadas		Paella vegetal (cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín)		Guiso de patatas con ragout de ternera (12)		Sopa de picadillo (1,3,6,10)		Judías blancas ECO estofadas (12)											
Albóndigas mixta en salsa con patatitas a las finas hierbas (6,12)		Filete de caballa con pisto (tomate, cebolla, pimiento, calabacín) (2,4,12,14)		Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz (1,4)		Magro de cerdo a la riojana (pimiento, cebolla, tomate) con patatitas cuadro al horno (12)		Tortilla de calabacín c/ ens. De tomate (3)											
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada y Postre lácteo											
kcal 682	Lip 25,5	Prot 22,8	HdC 90	kcal 790	Lip 31,1	Prot 38,0	HdC 89	kcal 595	Lip 17,2	Prot 19,2	HdC 91	kcal 632	Lip 19,8	Prot 36,8	HdC 77	kcal 632	Lip 19,3	Prot 34,3	HdC 80
20		21 - Día Mundial del Pescado		15		16		17											
Guisantes rehogados con cebollita		Pasta con tomate y albahaca (1,3,6,10)		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)		Puré de calabacín y puerros (12)		FESTIVO											
Carcamusa toledana con patatas (12)		Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		Complemento: garbanzos ECO , verdura, ternera, ave, chorizo (12)		Filete de pescadilla a la marinera con zanahorias (2,4,14)													
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada													
kcal 689	Lip 23,1	Prot 35,2	HdC 85	kcal 692	Lip 27,3	Prot 54,9	HdC 57	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 585	Lip 20,2	Prot 35,2	HdC 66				
27		28		22		23 - ACCIÓN DE GRACIAS		24 - Día del Dietista-Nutricionista											
Lentejas ECO guisadas con chorizo (chorizo, cebolla, pimiento, zanahoria, tomate) (12)		Crema de verduras (12)		Alubias pintas con verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla) (12)		Crema de calabaza y boniato (12)		Arroz Pilaf (cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria)											
Contra de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz		Filete de merluza a la andaluza con ensalada de tomate (1,4)		Huevos villarroy con ensalada de tomate (1,2,3,4,6,7,14)		Roti de pavo con patata asada con cebollino (6,12)		Bacalao a la bilbaína con verduras (2,4,14)											
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada y Postre lácteo											
kcal 721	Lip 22,8	Prot 30,6	HdC 98	kcal 605	Lip 19,7	Prot 49,4	HdC 58	kcal 660	Lip 19,8	Prot 21,0	HdC 99	kcal 707	Lip 19,9	Prot 42,8	HdC 89	kcal 669	Lip 18,1	Prot 47,9	HdC 79
30		29 - Día Mundial del Jaguar		29 - Día Mundial del Jaguar		30													
Arroz con tomate		Arroz con tomate		Arroz con tomate		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10)		Complemento: garbanzos ECO , verdura, ternera, ave, chorizo (12)											
Tortilla francesa con daditos de calabacín (3)		Tortilla francesa con daditos de calabacín (3)		Tortilla francesa con daditos de calabacín (3)		Complemento: garbanzos ECO , verdura, ternera, ave, chorizo (12)		Fruta de temporada											
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada											
kcal 638	Lip 17,9	Prot 10,1	HdC 109	kcal 638	Lip 17,9	Prot 10,1	HdC 109	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.