

CEIP RAMÓN Y CAJAL - NOVIEMBRE 2025

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 - Día mundial del Sándwich	4	5	6	7
Fideuá mixta (pollo y verduras) (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas con hortalizas (12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Menestra de verduras rehogadas
Filete de merluza con pisto (4)	Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3)	Salmón a las finas hierbas con 00550 - ensalada de lechuga y zanahoria (4)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Ragout de pavo en salsa con patatas (12)
Leche (7) y fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 683 Líp 19,9 Prot 31,7 HdC 94	kcal 627 Líp 16,6 Prot 21,6 HdC 98	kcal 717 Líp 24,0 Prot 27,5 HdC 98	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 642,47 Líp 13,3 Prot 55,5 HdC 75
10	11	12	13 - Día mundial de la dieta mediterránea	14 - Día mundial de la diabetes
Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	Spaguettis pomodoro (1,3,6,10)	NO LECTIVO
Tortilla francesa con tomate asado (3)	Bacalao al ajillo y pimentón con arroz integral (2,4,14)	Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	
Leche (7) y fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
kcal 634 Líp 19,9 Prot 28,3 HdC 85	kcal 657 Líp 14,3 Prot 32,9 HdC 99	kcal 654 Líp 31,3 Prot 30,0 HdC 63	kcal 643 Líp 11,8 Prot 34,6 HdC 99	
17 - Día mundial de los estudiantes	18	19	20	21
Arroz milanesa (6)	Judías blancas ECO estofadas con verduras (12)	Crema de brócoli (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Crema de verduras (12)
Filete de pescadilla en sanfaina (4)	Tortillón de calabacín con ensalada de lechuga y maíz (3)	Cinta de lomo al horno con patatas (12)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Palometa a la bilbaína (2,4,14)
Leche (7) y fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 619 Líp 16,8 Prot 26,8 HdC 90	kcal 667 Líp 23,2 Prot 26,1 HdC 89	kcal 620 Líp 17,2 Prot 40,1 HdC 76	kcal 655,89 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 653,5 Líp 24,3 Prot 45,9 HdC 63
24 - Día mundial del dietista - nutricionista	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día del Maestro	28
Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	Guisantes rehogados con patatita (12)	Macarrones ECO con tomate y bacon (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Judías pintas con verduras (12)
Tortilla española con tomate grillé (3)	Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate	Salmón a la naranja con verduritas (4)	Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)	Rodaja de merluza rebozada con arroz blanco (1,2,3,4,6,7,14)
Leche (7) y fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 645 Líp 17,8 Prot 24,5 HdC 97	kcal 676 Líp 17,3 Prot 33,2 HdC 97	kcal 661 Líp 22,3 Prot 37,4 HdC 78	kcal 665 Líp 15,6 Prot 33,0 HdC 98	kcal 694,79 Líp 40,4 Prot 36,4 HdC 47

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para la franja de edad entre 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melocotón, melón, madarina...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Mariscos