

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras (12) Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas dado (1,6,12) Fruta de temporada y leche (7)(**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Guisantes rehogados con ajito y cebolla Ventresca de bacalao en tomate con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 790   Lip 29,8   Prot 41,8   HdC 89	kcal 670   Lip 15,8   Prot 29,5   HdC 103	kcal 723   Lip 38,0   Prot 23,9   HdC 71	kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 610   Lip 20,7   Prot 48,0   HdC 58
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6) Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y leche (7)(**)	Macarrones con atún (1,3,4,6,10) Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	NO LECTIVO
kcal 622   Lip 30,8   Prot 35,3   HdC 51	kcal 744   Lip 17,9   Prot 38,6   HdC 107	kcal 675   Lip 22,1   Prot 31,4   HdC 88	kcal 666   Lip 22,7   Prot 33,6   HdC 82	21 - Día del pescado
17	18	19	20	
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)(**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Arroz integral con salsa de tomate casera Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 701   Lip 25,7   Prot 40,0   HdC 77	kcal 687   Lip 17,3   Prot 34,8   HdC 98	kcal 716   Lip 19,2   Prot 20,7   HdC 115	kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 692   Lip 16,3   Prot 33,7   HdC 102
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave con arroz Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4) Fruta de temporada y leche (7)(**)	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Spaghetti carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 649   Lip 16,6   Prot 32,1   HdC 93	kcal 614   Lip 17,8   Prot 18,1   HdC 95	kcal 597   Lip 21,8   Prot 34,3   HdC 66	kcal 745   Lip 31,2   Prot 23,6   HdC 92	kcal 660   Lip 19,7   Prot 27,3   HdC 93

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-7 años.

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

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

(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no.

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

## DECLARACIÓN DE Alergenos

1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuate Soja Leche Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cásica



# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Sin gluten

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Puré de verduras (12)  Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dada (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta de temporada y leche (7)	Guisantes rehogados con ajito y cebolla  Ventresca de bacalao en tomate con pasta (esp. Sin alergenos) salteada (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor rehogada con ajitos  Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6)  Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones esp.sin alergenos con atún (4)  Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta de temporada y leche (7)	<b>NO LECTIVO</b>
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)  Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá (pasta esp.sin alergenos) a la cazuela (ragout, pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel).  Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos  Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dada (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz integral con salsa de tomate casera  Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga  Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de caldo de ave con arroz  Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche)  Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata  Fruta de temporada y leche (7)	Spaghetti (esp. Sin alergenos) carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7)  Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)

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

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

grupo\_servicatering

Central de CATERING

ayre

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soya	Leche	Frutos cárnicos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos

Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Sin huevo ni lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  <u>Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria</u>  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Puré de verduras (12)  Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dada (10,11,12)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Guisantes rehogados con ajito y cebolla  <u>Ventresca de bacalao en tomate con pasta (esp. Sin alergenos) salteada (2,4,14)</u>  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor rehogada con ajitos  Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6)  Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  <u>"Tortilla" española (patata, cebolla, huevo) elaborada con harina de garbanzo de con ajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (12)</u>  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Macarrones esp.sin alergenos con atún (4)  Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	<b>NO LECTIVO</b>
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  <u>Tortilla" elaborada con harina de garbanzos y ensalada de lechuga y cebolla</u>  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Fideuá (pasta esp.sin alergenos) a la cazuela (ragout, pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel).  Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Brócoli rehogado con ajitos  Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dada (10,11,12)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Arroz integral con salsa de tomate casera   Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  <u>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (12)</u>  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Sopa de caldo de ave con arroz  Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (6,12) (con patata, aceite de oliva y bebida de soja)  Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	Spaghetti (esp. Sin alergenos) con tomate y bacon (6)  Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4)  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>

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

(\*) 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.

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

Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

 grupo\_servicatering

 Central de CATERING

 ayre

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3  Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	4  Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	5  Puré de verduras (12)  Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dada (10,11,12)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	6  Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	7  Guisantes rehogados con ajito y cebolla  Ventresca de bacalao en tomate con <b>pasta integral</b> salteada (1,2,3,4,6,10,14)  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>
10  Coliflor rehogada con ajitos  Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	11  Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6)  Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	12  Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	13 - Día de la Dieta Mediterránea  Macarrones con atún (1,3,4,6,10)  Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	14  <b>NO LECTIVO</b>
17  Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	18  Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)  Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	19  Brócoli rehogado con ajitos  Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dada (10,11,12)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	20  Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	21 - Día del pescado  <b>Arroz integral</b> con salsa de tomate casera   Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>
24 - Día del Dietista-Nutricionista  Rehogado de verduras variadas  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	25  Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	26  Sopa de caldo de ave con arroz  Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4)  Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS  <b>Crema de calabaza y zanahoria (6,12)</b> (con patata, aceite de oliva y bebida de soja)  Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata  Fruta, <b>pan integral (1,6,10)</b> y <b>bebida de soja (6)</b>	29  <b>Spaghetti con tomate y bacon (1,3,6,10)</b>  Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4)  Fruta de temporada y <b>Postre de soja (6,8)(*)</b>

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...  
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

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



Ingredientes ecológicos  
Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL  
Productos con DOP

 grupo\_servicatering

 Central de CATERING

 ayre

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Sin carne

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y leche (7)	Paella campera (pimiento rojo y verde, pimentón, cebolla, ajo, zanahoria) (no carne) Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4) Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras (12) Filete de pescado blanco en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dado (4,12) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de fideos ECO (puerro, zanahoria) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria (sin carne, 12) Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Guisantes rehogados con ajito y cebolla Ventresca de bacalao en tomate con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Filete de pescado blanco al horno con ensalada de tomate (4)	Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria) Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)	Macarrones con atún (1,3,4,6,10) Filete de pescado blanco al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (4)	NO LECTIVO
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y leche (7)	Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	21 - Día del pescado
17	18	19	20	
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá a la cazuela (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, laurel) (1,3,6,10) (no carne) Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4)	Brócoli rehogado con ajitos Filete de pescado blanco en salsa con patatas dado (4,12)	Sopa de fideos ECO (puerro, zanahoria) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria (sin carne, 12)	Arroz integral con salsa de tomate casera Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Sopa de caldo de verduras con arroz	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche)	Spaghetti con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)
Filete de pescado blanco al horno con ensalada de lechuga (4)	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)	Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4)	Filete de pescado blanco al horno con bastones de batata (4)	Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y leche (7)	Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)

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

(\*) 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

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

Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo\_servicatering

Central de CATERING

ayre

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

Sin pescado

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Cinta de lomo a la plancha con ensalada lechuga y cebolla  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras (12)  Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dada (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Guisantes rehogados con ajito y cebolla  Filete de pollo en tomate con pasta integral salteada (1,3,6,10)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor rehogada con ajitos  Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6)  Filete de pollo al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones con tomate (1,3,6,10)  Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	<b>NO LECTIVO</b>
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)  Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)  Cinta de lomo a la plancha con ensalada  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos  Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dada (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Arroz integral con salsa de tomate casera   Filete de pollo en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga  Fruta de temporada y leche (7)	  Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave con arroz  Filete de pollo a la plancha con ensalada  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche)  Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata  Fruta, leche (7) y pan integral (1,6,10)	Spaghetti carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  Hamburguesa de ternera (10,11,12) con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)

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

(\*) 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

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

Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

 grupo\_servicatering

 Central de CATERING

 ayre

# CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2025

## Sin legumbre

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pasta esp. Sin alergenos con salsa de tomate  Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Puré de verduras sin legumbre (12)  Albóndigas de ternera sin alergenos en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)  Fruta de temporada y leche (7)	Brócoli rehogado con ajo y cebolla  Ventresca de bacalao en tomate con pasta (esp. Sin alergenos) salteada (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor rehogada con ajitos  Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria)  Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12)  Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones esp.sin alergenos con atún (4)  Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta de temporada y leche (7)	<b>NO LECTIVO</b>
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Crema de verduras sin legumbre (12)  Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)  Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá (pasta esp.sin alergenos) a la cazuela (ragout, pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)  Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos  Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos en salsa con patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)  Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz integral con salsa de tomate casera  Ventresca de bacalao en salsa verde con verduritas sin legumbre (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas sin legumbre  Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta esp. Sin alergenos con salsa de tomate  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de caldo de ave con arroz  Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche)  Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata  Fruta de temporada y leche (7)	Spaghetti (esp. Sin alergenos) con nata (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (7)  Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*)

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

(\*) 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.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soya	Leche	Frutos cárnicos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo\_servicatering

Central de CATERING

ayre