

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) kcal 790 Lip 29,8 Prot 41,8 HdC 89 | 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) kcal 670 Lip 15,8 Prot 29,5 HdC 103 | Puré de verduras (12) Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas dado (1,6,12) Fruta de temporada y leche (7)(**) kcal 723 Lip 38,0 Prot 23,9 HdC 71 | 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) kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93 | 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 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) kcal 622 Lip 30,8 Prot 35,3 HdC 51 | Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6) Merluza al ajoparriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10) kcal 744 Lip 17,9 Prot 38,6 HdC 107 | 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)(**) kcal 675 Lip 22,1 Prot 31,4 HdC 88 | 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) kcal 666 Lip 22,7 Prot 33,6 HdC 82 | NO LECTIVO |
| 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) kcal 701 Lip 25,7 Prot 40,0 HdC 77 | 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) kcal 687 Lip 17,3 Prot 34,8 HdC 98 | Brócoli rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)(**) kcal 716 Lip 19,2 Prot 20,7 HdC 115 | 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) kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93 | 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 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) kcal 649 Lip 16,6 Prot 32,1 HdC 93 | 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) kcal 614 Lip 17,8 Prot 18,1 HdC 95 | Sopa de caldo de ave con arroz Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4) Fruta de temporada y leche (7)(**) kcal 597 Lip 21,8 Prot 34,3 HdC 66 | 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) kcal 745 Lip 31,2 Prot 23,6 HdC 92 | Spaguettis 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 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 Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

cáscara

grupo_servicatering

Central de CATERING

ayre



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

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/patatitas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7) | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) 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 alérgenos) 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 alérgenos con atún (4) Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada y leche (7) | NO LECTIVO |
| 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 (pasta esp.sin alérgenos) 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 dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7) | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y leche (7) | 21 - Día del pescado 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) | Spaguettis (esp. Sin alérgenos) 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMIA LOCAL



Productos con SOP

grupo_servicatering

Central de CATERING

ayre

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

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 | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con SOP

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

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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMIA LOCAL



Productos con SOP

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

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 | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



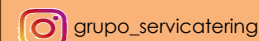
Productos integrales



GASTRONOMIA LOCAL



Productos con BOP



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/patatitas 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) | Guisantes rehogados con ajito y cebolla Filete de pollo en tomate con pasto 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) | NO LECTIVO |
| 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) 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 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) | 21 - Día del pescado Aroz 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) | Spaguettis 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.

 grupo_servicatering

 Central de CATERING

 ayre

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con SOP

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 alérgenos con salsa de tomate | Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) | Puré de verduras sin legumbre (12) | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) | Brócoli rehogado con ajito y cebolla |
| Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) | Salmón a la naranja con ensalada lechuga y cebolla (4) | Albóndigas de ternera sin alérgenos en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) | Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12) | Ventresca de bacalao en tomate con pasta (esp. Sin alérgenos) salteada (2,4,14) |
| Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y Postre lácteo (7)(*) |
| 10 | 11 | 12 | 13 - Día de la Dieta Mediterránea | 14 |
| Coliflor rehogada con ajitos | Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria) | Crema de calabacín y puerros (12) | Macarrones esp. sin alérgenos con atún (4) | NO LECTIVO |
| Lomo de Sajonia al horno con ensalada de tomate | Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) | Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) | Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria | |
| Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 - Día del pescado |
| Crema de verduras sin legumbre (12) | Fideuá (pasta esp. sin alérgenos) a la cazuela (ragout de pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) | Brócoli rehogado con ajitos | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) | Arroz integral con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) | Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4) | Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos en salsa con patatas dado (12) | Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12) | 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 leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | 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 | Pasta esp. Sin alérgenos con salsa de tomate | Sopa de caldo de ave con arroz | Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche) | Spaguettis (esp. Sin alérgenos) con nata (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (7) |
| Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga | Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) | Lomitos de caballa en aceite con ensalada (4) | Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata | Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) |
| Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | Fruta de temporada y leche (7) | 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 | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con SOP

