CEIP LUIS SOLANA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

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**.
Las frutas **pueden sufrir cambios** en función de su estado de maduración y disponibilidad del proveedor.

grupo_servicatering dÿre Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Mandarina y pan integral (1,6,10) kcal 709 Líp 26,1 Prot 27,9 HdC 91	**4** Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Manzana kcal 675 Líp 25,6 Prot 30,9 HdC 80	**5** Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, oréaano) con ensalada Pera y pan integral (1,6,10) kcal 693 Líp 38,0 Prot 23,9 HdC 64	**6** Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Naranja kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
9 Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Magro de cerdo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado guisadas Manzana kcal 675 Líp 14,8 Prot 31,8 HdC 103	**10** Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Pera y pan integral (1,6,10) kcal 684 Líp 23,4 Prot 37,2 HdC 81	**11** Spaguettis **ECO** a la carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta) (1,3,6,7,10) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Naranja kcal 675 Líp 12,1 Prot 21,4 HdC 120	**12** Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con ensalada Banana y pan integral (1,6,10) kcal 686 Líp 18,2 Prot 26,8 HdC 104	**13 - Día de la Dieta Mediterránea** Rollitos de primavera al horno (1) Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Yogur natural sin azúcar (7)** y Mandarina kcal 689 Líp 15,5 Prot 34,6 HdC 103
16 Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa (3) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)** kcal 653 Líp 22,7 Prot 34,9 HdC 77	**17** Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10) kcal 682 Líp 20,4 Prot 27,8 HdC 97	**18** Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Manzana kcal 693 Líp 36,7 Prot 22,9 HdC 68	**19** Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Lasaña casera de atún claro (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena, leche, harina, queso rallado) con ens. lechuga y cebolla (1,3,4,6,7,10) Pera y pan integral (1,6,10) kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	**20** NO LECTIVO
23 Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de pimientos Manzana kcal 641 Líp 17,8 Prot 27,8 HdC 92	**24** Pizza Margarita casera al horno (base de pizza precocida, tomate, fiambre de pavo, queso y orégano) (1,6,7,10) Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Mandarina y pan integral (1,6,10) kcal 684 Líp 9,6 Prot 22,1 HdC 127	**25** Sopa de caldo de ave casero (puerro, zanahoria, carcasas de pollo) con arroz integral Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) Banana kcal 698 Líp 25,1 Prot 30,3 HdC 88	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS** Crema de calabaza y zanahoria (7) (con boniato, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado guisadas Pera y pan integral (1,6,10) kcal 685 Líp 31,2 Prot 23,6 HdC 77	**27** Garbanzos **ECO** a la Riojana (chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Revuelto de huevo y calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur de sabores (7)** y Naranja kcal 689 Líp 21,0 Prot 54,1 HdC 71
30 Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Filete de merluza a la Bilbaína (al horno con refrito de ajo) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Pera y **leche (7)** kcal 681 Líp 25,7 Prot 40,0 HdC 72				

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 DOP

CEIP LUIS SOLANA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin huevo

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**.
Las frutas **pueden sufrir cambios** en función de su estado de maduración y disponibilidad del proveedor.

grupo_servicatering aGre Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** PLATO eco	**4**	**5**	**6** DÍA PROTEÍNA VEGETAL PLATO eco
FESTIVO 	Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con ensalada de maíz y zanahoria Mandarina y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, oréaano) con ensalada Pera y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Naranja
9	**10**	**11**	**12**	**13 - Día de la Dieta Mediterránea**
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Magro de cerdo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado guisadas Manzana	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliv PLATO eco "Tortilla" de española (patata, cebolla) elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga Pera y pan integral (1,6,10)	Pasta esp.sin alergenos a la carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta) (7) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con ensalada Banana y pan integral (1,6,10)	DÍA PROTEÍNA VEGETAL  Rollitos de primavera al horno (1) Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Yogur natural sin azúcar (7)** y Mandarina
16	**17**	**18** DÍA PROTEÍNA VEGETAL PLATO eco	**19**	**20**
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)** PLATO eco	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Manzana	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Filete de merluza en salsa de tomate con pasta esp. sin alergenos salteada (4) Pera y pan integral (1,6,10)	NO LECTIVO 
23	**24** DÍA PROTEÍNA VEGETAL	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de pimientos Manzana	Pizza casera Margarita al horno (base de pizza precocida, tomate, fiambre de pavo, queso y orégano) (1,6,7,10) Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Mandarina y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave casero (puerro, zanahoria, carcasas de pollo) con arroz integral Ventresca de bacalao a la andaluza casera (harina de trigo) con ensalada de lechuga (1,2,4,6,10,14) Banana	Crema de calabaza y zanahoria (7) (con boniato, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado guisadas  Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** a la Riojana (chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) PLATO eco "Tortilla" francesa de calabacín elaborada con harina de garbanzo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano **Yogur de sabores (7)** y Naranja
30				
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Filete de merluza a la Bilbaína (al horno con refrito de ajo) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Pera y **leche (7)** PLATO eco				

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 DOP

CEIP LUIS SOLANA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

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**.
Las frutas **pueden sufrir cambios** en función de su estado de maduración y disponibilidad del proveedor.

grupo_servicatering

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Mandarina	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, oréaano) con ensalada Pera	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Naranja
9	**10**	**11**	**12**	**13 - Día de la Dieta Mediterránea**
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Magro de cerdo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado guisadas Manzana	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Pera	Pasta esp.sin alergenos a la carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta) (7) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con ensalada Banana	Salteado de verduras sin legumbre (berenjena, calabacín, zanahoria, pimiento verde y rojo en tiras, cebolla) Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Yogur natural sin azúcar (7)** y Mandarina
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa (3) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)**	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Manzana	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Filete de merluza en salsa de tomate con pasta esp. sin alergenos salteada (4) Pera	NO LECTIVO
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de pimientos Manzana	Paninni Margarita casero al horno (pan sin gluten, tomate, fiambre de pavo, queso y orégano) (7) Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Mandarina	Sopa de caldo de ave casero (puerro, zanahoria, carcasas de pollo) con arroz integral Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de maíz, huevo) con ensalada de lechuga (2,3,4,14) Banana	Crema de calabaza y zanahoria (7) (con boniato, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado guisadas Pera	Garbanzos **ECO** a la Riojana (chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Revuelto de huevo y calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur de sabores (7)** y Naranja
30				
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Filete de merluza a la Bilbaína (al horno con refrito de ajo) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Pera y **leche (7)**				

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 DOP

CEIP LUIS SOLANA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin pescado

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**.
Las frutas **pueden sufrir cambios** en función de su estado de maduración y disponibilidad del proveedor.

grupo_servicatering ayre Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO 	Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Mandarina y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pollo al horno con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, oréaano) con ensalada Pera y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Naranja
9	**10**	**11**	**12**	**13 - Día de la Dieta Mediterránea**
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Magro de cerdo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado guisadas Manzana	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Pera y pan integral (1,6,10)	Spaguettis **ECO** a la carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta) (1,3,6,7,10) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con ensalada Banana y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Yogur natural sin azúcar (7)** y Mandarina
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa (3) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)**	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Cinta de lomo al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla Naranja y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Manzana	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Filete de pollo en salsa de tomate con pasta salteada (1,3,6,10) Pera y pan integral (1,6,10)	NO LECTIVO 
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de pimientos Manzana	Pizza Margarita casera al horno (base de pizza precocida, tomate, fiambre de pavo, queso y orégano) (1,6,7,10) Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Mandarina y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave casero (puerro, zanahoria, carcasas de pollo) con arroz integral Filete de pollo rebozado casero (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,3,6,10) Banana	Crema de calabaza y zanahoria (7) (con boniato, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado guisadas Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** a la Riojana (chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Revuelto de huevo y calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur de sabores (7)** y Naranja
30				
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Cinta de lomo a la Bilbaína (al horno con refrito de ajo) con ensalada de lechuga y cebolla Pera y **leche (7)**				

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 DOP