



CEIP

Menú GENERAL

mes de enero de 2025

Los menús van acompañados de pan blanco i los viernes pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de noviembre son: kiwi, **mandarina de proximidad**, **manzana**, **naranja de proximidad**, pera, plátano, **uva**.

Las hortalizas del mes de noviembre son: **acelgas**, apio, **berenjena**, **brócoli**, calabacín, **calabaza**, cebolla, **col lombarda**, **col repollo**, **coliflor**, endibia, **escarola**, **espinaca**, **judía verde**, **lechuga**, pepino, **pimiento**, **puerro**, **rábano**, tomate, **zanahoria**.

El yogur natural se servirá con azúcar o sin azúcar a petición del centro educativo. El yogur natural azucarado contiene < 12,3g azúcares/ 100g



8		9		10	
		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS	ESPIRALES A LA BOSCAIOLA (1,3,6,7)	
		CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	PAVO CON SALSA CAZADORA (cebolla, champiñones)	GALLINETA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	
		TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
		Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta	
13	14	15	16	17	
FIDEOS CALDOSOS DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PUERROS	"ARRÒS BRUT"	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	SALMÓN AL HORNO (4)	ALBÓNDIGAS DE DE CARNE MIXTA (6,9)	MERLUZA EMPANADA (huevo, pan rallado) (2,4,14)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	
ENSALADA CON CROSTONES (lechugas variadas, tomate, zanahoria) (1)	ENSALADA DE MAÍZ (hojas, tomate cherry y maíz)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate) Y ARROZ	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Patata y verduras hervidas con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Tostada de Sant Antoni / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta	
20	21	22	23	24	
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE AVE Y VERDURAS (1,3,9)	ARROZ MARINERA CON RAPE (2,4,14)	ESPAGUETI INTEGRAL A LA BOLOÑESA (1,3,7)	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS	
PAVO A LA PLANCHA	LOMO ASADO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LIMANDA A LA ANDALUZA (harina de trigo) (1,4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7,12)	
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda)	CEBOLLA, ZANAHORIA, MANZANA Y PATATA	ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, tomate cherry)	ZANAHORIA Y BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Garbanzos con verduras, aromáticos y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa de legumbre con boniato y col / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón a la plancha con patata / Fruta	
27	28	29	30	31	
SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	FIDEUÁ DE VERDURAS DE TEMPORADA (1,3,9)	CREMA DE ZANAHORIA	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PALOMETA A LA PLANCHA (4)	ESCALOPE CASERO DE POLLO (huevo, pan rallado) (1,3)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (1,12)	MERLUZA A LA PLANCHA (2,4,14)	
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	PATATA HERVIDA	JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Sopa de pescado y merluza con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Puré y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta	

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos