

Menú Mensual Primaria Noyiembre 2025

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 3

Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su)

Alubias a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla)

Pan integral (G)(S)

Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2

Martes 4

Crema de calabacín y puerros

Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H)

Patatas panaderas al horno

Pan integral (G)(S)

Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2

Miércoles 5

Espirales con tomate y queso (G)(H)(L)

Merluza en salsa (P)(Su)

Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su)

Pan integral (G)(S)

Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2

Jueves 6

Coliflor gratinada con queso (L)

Tortilla francesa con gambas (H)(Cr)(Su)

Arroz salteado con ajo y perejil

Pan integral (G)(S)

Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2

Viernes 7

Ensalada tropical (lechuga, tomate, pollo, piña y maíz) (Su)

Potaje de lentejas (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)

Pan integral (G)(S)

Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9	Kcal	646	HC (g)	78,8	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6	KJ	2706	Azc (g)	28,8	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2

Lunes 10

Arroz meloso de pescado (con merluza y almejas) (P)(Mo)(Cr)

Croquetas de pollo y jamón (L)(G)(H)(S)(Se)(Su)

Ensalada mezclum (lechuga, espinacas, radicchio y escarola) con tomate y maíz (Su)

Pan integral (G)(S)

Kcal	698	HC (g)	90,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	20,3	Kcal	710	HC (g)	90,4	Gr (g)	24,4	Pr (g)	26,2	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1
KJ	2924	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,8	Sal (g)	1,6	KJ	2974	Azc (g)	28,3	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,8	KJ	2710	Azc (g)	26,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,2	KJ	2777	Azc (g)	26,1	AGS (g)	14,4	Sal (g)	1,1	KJ	2634	Azc (g)	31,6	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2

Martes 11

Potaje de garbanzos (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)

Tortilla de patatas al horno (H)

Pisto de calabacín y berenjenas

Pan integral (G)(S)

Kcal	698	HC (g)	90,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	20,3	Kcal	710	HC (g)	90,4	Gr (g)	24,4	Pr (g)	26,2	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1
KJ	2924	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,8	Sal (g)	1,6	KJ	2974	Azc (g)	28,3	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,8	KJ	2710	Azc (g)	26,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,2	KJ	2777	Azc (g)	26,1	AGS (g)	14,4	Sal (g)	1,1	KJ	2634	Azc (g)	31,6	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2

Miércoles 12

Patatas viudas (guisadas con tomate y pimentón)

Pollo al horno (Su)

Guisantes salteados

Pan integral (G)(S)

Kcal	698	HC (g)	90,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	20,3	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1								
KJ	2924	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,8	Sal (g)	1,6	KJ	2974	Azc (g)	28,3	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,8	KJ	2710	Azc (g)	26,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,2	KJ	2777	Azc (g)	26,1	AGS (g)	14,4	Sal (g)	1,1	KJ	2634	Azc (g)	31,6	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2

Jueves 13

Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L)

Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias)

Pan integral (G)(S)

Kcal	698	HC (g)	90,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	20,3	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1
<tbl_info cols

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS NOVIEMBRE 2025

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Verdura cocinada Pasta salteada con frutos secos	Ensalada Arroz con ajo y perejil con huevo frito	Verdura cocinada Pollo con puré de batatas	Ensalada Sopa de pescado con fideos	Revuelto de verduras y huevo Patata cocida
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa de letras con huevo duro Verduras gratinadas	Ensalada Pescado azul con quinoa al vapor	Ensalada Tortilla francesa con arroz salteado	Crema de verduras Pescado al horno con patatas	Ensalada Montadito de filete de lomo
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Pasta salteada con verduras Pescado a la plancha	Ensalada Patatas gratinadas con queso	Ensalada Croquetas de bacalao	Calabacín relleno de carne de pavo Arroz salteado	Ensalada Sopa de fideos y huevo cuajado
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Arroz salteado con verduras Pavo en salsa	Ensalada Pasta salteada con atún blanco	Verdura cocinada Huevo frito con patatas	Ensalada con queso fresco Sopa de quinoa	Pasta salteada con brócoli Pescado a la plancha

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes y ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quiere evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

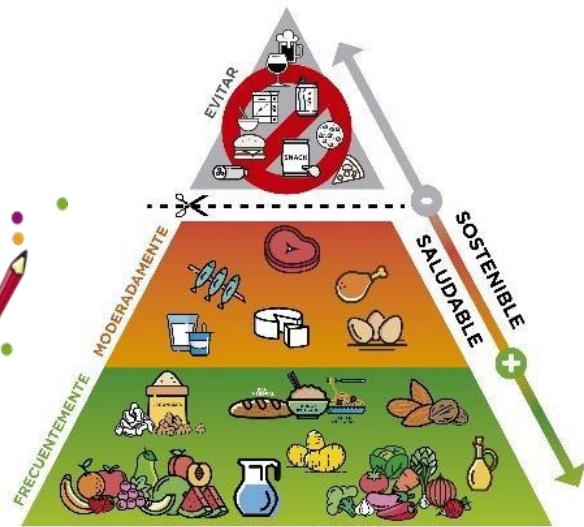
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA
COMO AQUÍ A QUÉ SE PASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL
MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA EL EXCESO DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

CODINAN

Este documento es una recomendación para el consumo de los menús de los establecimientos que ofrecen sus servicios. Se recomienda que se realice una evaluación individualizada de los menús y que se adapten a las necesidades de cada persona.