

Menú Mensual Primaria **Noviembre 2025**

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 3								Martes 4								Miércoles 5								Jueves 6								Viernes 7							
Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su)								Crema de calabacín y puerros Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H) Patatas panaderas al horno Pan integral (G)(S)								Espirales con tomate y queso (G)(H)(L) Merluza en salsa (P)(Su) Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su) Pan integral (G)(S)								Coliflor gratinada con queso (L) Tortilla francesa con gambas (H)(Cr)(Su) Arroz salteado con ajo y perejil Pan integral (G)(S)								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								Martes 11								Miércoles 12								Jueves 13								Viernes 14							
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)								Potaje de garbanzos (con tomate, cebolla y zanahorias) (L) Tortilla de patatas al horno (H) Pisto de calabacín y berenjenas Pan integral (G)(S)								Patatas viudas (guisadas con tomate y pimentón) Pollo al horno (Su) Guisantes salteados Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L) Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias) Pan integral (G)(S)								Espaguetis con champiñones al ajillo y salsa de tomate (G)(H) Bacalao al horno (P)(Su) zanahorias baby salteadas 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
Lunes 17								Martes 18								Miércoles 19								Jueves 20								Viernes 21							
Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y huevo duro) (H)(Su) Potaje de alubias (con tomate, cebolla y zanahorias) (L) Pan integral (G)(S)								Arroz guisado con gambas (Cr)(Su) Ternera en salsa jardinera (jv, guisantes, zanahoria, pimiento) (Su) Pan integral (G)(S)								Espaguetis carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L) Revuelto de huevo y champiñones (H) Pan integral (G)(S)								Puré de patatas con puerro y zanahorias Atún al ajillo (P)(G) Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su) Pan integral (G)(S)								Potaje de garbanzos con acelgas Ensalada Mixta (H)(Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	688	HC (g)	81	Gr (g)	23,3	Pr (g)	26	Kcal	631	HC (g)	80,7	Gr (g)	20,5	Pr (g)	25,9	Kcal	650	HC (g)	80,6	Gr (g)	23	Pr (g)	25,1	Kcal	664	HC (g)	83,1	Gr (g)	22,3	Pr (g)	26	Kcal	646	HC (g)	81,5	Gr (g)	21,7	Pr (g)	21,6
KJ	2881	Azc (g)	29,2	AGS (g)	4,4	Sal (g)	1,4	KJ	2643	Azc (g)	23,8	AGS (g)	4,1	Sal (g)	1	KJ	2723	Azc (g)	25	AGS (g)	6,3	Sal (g)	1	KJ	2780	Azc (g)	25	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,3	KJ	2701	Azc (g)	28,3	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,5
Lunes 24								Martes 25								Miércoles 26								Jueves 27								Viernes 28							
Patatas guisadas con chocos(Mo)(Su) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (H)(Su) Pan integral (G)(S)								Verduras al horno con mozarella (cebolla, calabacín, pimientos y zanahorias) (L) Cocido de garbanzos con fideos (pollo y ternera)(G)(H) Pan integral (G)(S)								Arroz a la cubana con tomate Pescada en salsa roteña (con ajo, pimiento y cebolla) (P)(Su) Ensalada de tomate y cebolleta Pan integral (G)(S)								Crema de calabaza Pollo en salsa de manzana (Su) Tomates aliñados (G)(H) Pan integral (G)(S)								Lentejas estofadas con arroz (con tomate, cebolla y pimientos) Revuelto de patatas con huevo (H) Ensalada (lechuga, tomate y cebolla)(Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	680	HC (g)	78,4	Gr (g)	25,5	Pr (g)	26,1	Kcal	638	HC (g)	78,7	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25	Kcal	633	HC (g)	83,9	Gr (g)	20,3	Pr (g)	21,8	Kcal	697	HC (g)	84,5	Gr (g)	24,1	Pr (g)	26	Kcal	677	HC (g)	91,1	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2846	Azc (g)	27,2	AGS (g)	5	Sal (g)	1,8	KJ	2672	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,2	Sal (g)	1,1	KJ	2649	Azc (g)	27,3	AGS (g)	3,1	Sal (g)	1,9	KJ	2920	Azc (g)	31,4	AGS (g)	4,2	Sal (g)	1,2	KJ	2835	Azc (g)	24,8	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,2

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuetes) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) Mo (moluscos) A (altramuces)



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS **NOVIEMBRE 2025**

<b>Lunes 3</b> Verdura cocinada Pasta salteada con frutos secos	<b>Martes 4</b> Ensalada Arroz con ajo y perejil con huevo frito	<b>Miércoles 5</b> Verdura cocinada Pollo con puré de batatas	<b>Jueves 6</b> Ensalada Sopa de pescado con fideos	<b>Viernes 7</b> Revuelto de verduras y huevo Patata cocida
<b>Lunes 10</b> Sopa de letras con huevo duro Verduras gratinadas	<b>Martes 11</b> Ensalada Pescado azul con quinoa al vapor	<b>Miércoles 12</b> Ensalada Tortilla francesa con arroz salteado	<b>Jueves 13</b> Crema de verduras Pescado al horno con patatas	<b>Viernes 14</b> Ensalada Montadito de filete de lomo
<b>Lunes 17</b> Pasta salteada con verduras Pescado a la plancha	<b>Martes 18</b> Ensalada Patatas gratinadas con queso	<b>Miércoles 19</b> Ensalada Croquetas de bacalao	<b>Jueves 20</b> Calabacín relleno de carne de pavo Arroz salteado	<b>Viernes 21</b> Ensalada Sopa de fideos y huevo cuajado
<b>Lunes 24</b> Arroz salteado con verduras Pavo en salsa	<b>Martes 25</b> Ensalada Pasta salteada con atún blanco	<b>Miércoles 26</b> Verdura cocinada Huevo frito con patatas	<b>Jueves 27</b> Ensalada con queso fresco Sopa de quinoa	<b>Viernes 28</b> 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 será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres 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

