

MES: Noviembre 2025

CEIP ANTONIO MARTÍNEZ GARAY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
3 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.456/588 GT:7 GS:4 HC:77 AZ:21 PROT:28 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.806/671 GT:24 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:29 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.877/688 GT:26 GS:7 HC:77 AZ:18 PROT:34 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.825/676 GT:32 GS:2 HC:66 AZ:23 PROT:28 SAL:2	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.795/669 GT:26 GS:3 HC:83 AZ:19 PROT:28 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.784/666 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:27 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.784/666 GT:29 GS:5 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.863/685 GT:23 GS:6 HC:82 AZ:19 PROT:34 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.740/656 GT:25 GS:5 HC:80 AZ:17 PROT:24 SAL:3	15 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.803/671 GT:33 GS:2 HC:63 AZ:22 PROT:27 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmon con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.761/660 GT:16 GS:2 HC:79 AZ:22 PROT:51 SAL:2	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.573/616 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:36 SAL:3	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.856/683 GT:23 GS:3 HC:84 AZ:25 PROT:34 SAL:2	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.789/667 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:26 SAL:2	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.65/63 GT:26 GS:3 HC:72 AZ:22 PROT:26 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.715/650 GT:29 GS:5 HC:65 AZ:19 PROT:30 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.752/658 GT:21 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:27 SAL:2	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.777/664 GT:27 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:38 SAL:3	28 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.816/674 GT:25 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:30 SAL:2	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES