CEIP VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin melocotón

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 · Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FfestivoImg	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)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis **ECO** con tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** con tomate y atún claro (1,3,4,6,10) Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) 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 al horno Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin frutos secos

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Mandarina y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis **ECO** con tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** con tomate y atún claro (1,3,4,6,10) Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) 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 al horno Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin frutos secos, kiwi ni guisantes

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 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) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Mandarina y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (esp.sin alergenos) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis **ECO** con tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Crema de calabaza y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenos) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** con tomate y atún claro (1,3,4,6,10) Pera
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) 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 al horno Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (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 VILLA DE GUADARRAMA – 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) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate y atún claro Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos(esp.sin alergenos) 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 al horno Pera	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin gluten ni lactosa

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) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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 **Postre de soja (6,8)** 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 **bebida de soja (6)**	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	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate y atún claro Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos(esp.sin alergenos) 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 (6) (con boniato, aceite de oliva y bebida de soja) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno Pera	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Postre de soja (6,8)** 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 **bebida de soja (6)**				

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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin proteína de la leche ni huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 · 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) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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** PLATO ECO	**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 al horno Manzana	Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) "Tortilla" de española (patata, cebolla) elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno Banana y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL  Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Postre de soja (6,8)** y Mandarina
16	**17**	**18**	**19** DÍA PROTEÍNA VEGETAL PLATO ECO	**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 **bebida de soja (6)** 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)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis (esp.sin alergenos) con tomate y atún claro Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL 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 fideos(esp.sin alergenos) 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 (6) (con boniato, aceite de oliva y bebida de soja) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno  Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (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 **Postre de soja (6,8)** 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 **bebida de soja (6)** 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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno 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 al horno Manzana	Spaguettis **ECO** con tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno 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 **Postre de soja (6,8)** 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 **bebida de soja (6)**	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)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** con tomate y atún claro (1,3,4,6,10) Pera
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 patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) Banana	Crema de calabaza y zanahoria (con boniato, no leche, nata o quesito) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno  Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Postre de soja (6,8)** 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 **bebida de soja (6)**				

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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Hipercolesterolemia

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno Pera y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido desgrasado sin carne de cerdo: 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) Ragout de pavo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado al horno Manzana	Spaguettis **ECO** con tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo asados sin piel con patatas dado al horno Banana y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras (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 y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) con patatas dado al horno Manzana	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido desgrasado sin carne de cerdo: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** con tomate y atún claro (1,3,4,6,10) Pera
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Filete de pollo al horno con patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalaoal horno con ensalada de lechuga (2,4,14) Banana	Crema de calabaza y zanahoria (con boniato, no leche, nata o quesito) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (7)** y Naranja
30				
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Filete de merluza al horno 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 VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Bajo en sal

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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. **NO SE AÑADE SAL A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES**

grupo_servicatering

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO 	Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Mandarina y pan integral (1,6,10)	Paella mixta (sin tomate frito ni derivados) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa (sin tomate frito ni derivados) con patatas dado al horno 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) Ragout de pavo guisado (sin tomate frito ni derivados) con patatitas dado al horno Manzana	Spaguettis **ECO** al aggio e olio (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno Banana y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras (berenjena, calabacín,, zanahoria, pimiento verde y rojo en tiras, cebolla) Cassola valenciana (sin tomate frito ni derivados) (garbanzos **ECO** con arroz integral, 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 (sin tomate frito ni derivados) (cebolla, zanahoria, pimientos, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa (3) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)**	Arroz integral rehogado con ajitos Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de ternera (10,11,12) con patatas dado al horno Manzana	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 Mandarina y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Spaguettis **ECO** al aggio e olio con atún claro (1,3,4,6,10) Pera
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Filete de pollo al horno con patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana	Arroz blanco con ajitos Judías pintas con verduras (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, 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 fideos integrales (1,3,6,10) Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) 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 bastones de batata Pera y pan integral (1,6,10)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (sin tomate frito ni derivados) (cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Tortilla de calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (7)** y Naranja
30				
Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (sin tomate frito ni derivados) (cebolla, zanahoria, pimientos, 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

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 FESTIVO NACIONAL	03 Sopa minestrone Pollo al limón	04 Tostadas de pan con menemen turco y queso feta	05 Muffins de huevo y verduritas	06 Fish &chips caseros
09 Ensalada César completa	10 Acelgas con patatas Filete ruso con salsa de tomate casera	11 Sopa juliana Abadejo en salsa verde	12 Bacalao a la bilbaína con patatas panaderas	13 Tortillas de maíz con pollo desmenuzado y guacamole
16 Guiso de ternera en salsa con guisantes	17 Parrillada de verduras Tortilla francesa	18 Gallineta a la plancha con daditos de calabaza	19 Crema Vichy Lomo al ajillo	20 Pizza casera al gusto
23 Merluza a la vasca con ensalada mediterránea	24 Berenjena rellena de carne picada y zanahoria	25 Hummus casero Filete de ternera	26 Ensalada mixta completa de atún y huevo	27 Alitas de pollo adobadas con chips de verduras
30 Ensalada Waldorf Setas a la plancha con jamón				

Los menús son supervisados por Diestistas-Nutricionistas.
Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.







Bebe agua



No olvides moverte

ESCANEA nuestro código QR para descubrir NUESTRA RECETA ESPECIAL de cada mes

Central de Catering Servicatering, SL - 91.428.20.48 – 91.428.20.49