CEIP VILLA DE GUADARRAMA – MENÚ NOVIEMBRE 2026

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
	kcal 709 Líp 26,1 Prot 27,9 HdC 91	kcal 675 Líp 25,6 Prot 30,9 HdC 80	kcal 693 Líp 38,0 Prot 23,9 HdC 64	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
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
kcal 675 Líp 14,8 Prot 31,8 HdC 103	kcal 684 Líp 23,4 Prot 37,2 HdC 81	kcal 675 Líp 12,1 Prot 21,4 HdC 120	kcal 686 Líp 18,2 Prot 26,8 HdC 104	kcal 689 Líp 15,5 Prot 34,6 HdC 103
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
kcal 653 Líp 22,7 Prot 34,9 HdC 77	kcal 682 Líp 20,4 Prot 27,8 HdC 97	kcal 693 Líp 36,7 Prot 22,9 HdC 68	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 694 Líp 33,1 Prot 49,6 HdC 49
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
kcal 641 Líp 17,8 Prot 27,8 HdC 92	kcal 684 Líp 9,6 Prot 22,1 HdC 127	kcal 698 Líp 25,1 Prot 30,3 HdC 88	kcal 685 Líp 31,2 Prot 23,6 HdC 77	kcal 689 Líp 21,0 Prot 54,1 HdC 71
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)**				
kcal 681 Líp 25,7 Prot 40,0 HdC 72				

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