Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 BAJA EN GRASA SIN SOJA NI POLLO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria	Huevo revuelto con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Hamburguesa de pavo con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 168 kcal . Lípidos: 5,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,3 g . Hidratos de carbono: 17,7 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 8,6 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas al estilo casero (*)	Pasta de caracol a la italiana	Crema de verduras (*)	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 400 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 38,3 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero	Verduras asadas
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos Cocidos con fritada	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria	Revuelto de calabacín con lechuga	Garbanzos al estilo casero con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 354 kcal . Lípidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 34,7 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 18,7 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Pescado al horno con champiñón				
Fruta				

Energía: 396 kcal . Lípidos: 12,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 16,3 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 SIN CARNE

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Pescado al horno con lechuga	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria	Huevo revuelto con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 497 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 44,0 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 18,2 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Hamburguesa vegetal con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero (*)
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 203 kcal . Lípidos: 7,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g . Hidratos de carbono: 22,3 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 9,5 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas con verduras	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 449 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 20,8 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero (*)	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero	Menestra de verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos Cocidos con fritada	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Revuelto de calabacín con lechuga	Ensalada de garbanzos, tomate, lechuga y pimientos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 417 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 20,0 g . Hidratos de carbono: 3,5 g . Azúcares: 38,6 g . Proteínas: 10,1 g . Sal: 17,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Pescado al horno con champiñón				
Fruta				

Energía: 396 kcal . Lípidos: 12,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 16,3 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 CELIACO

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga	Merluza al horno con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín	Cinta de lomo de cerdo plancha
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 367 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 9,2 g . Proteínas: 18,2 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza	Panache de verduras
Merluza al horno con ensalada	Hamburguesa de pavo con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 175 kcal . Lípidos: 6,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g . Hidratos de carbono: 17,7 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 9,5 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún a la plancha con pimientos rojos	Cinta de lomo de cerdo plancha con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 418 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 37,6 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras	Menestra de verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos cocidos con fritada	Merluza al horno con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 408 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Jamoncito de pollo asado con champiñón				
Fruta				

Energía: 419 kcal . Lípidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 12,8 g . Sal: 0,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

SERAL

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 SIN FRUTOS SECOS, KIWI, SESAMO

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 500 kcal . Lípidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 221 kcal . Lípidos: 10,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 18,2 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 12,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 419 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 20,2 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero	Menestra de verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos Cocidos con fritada	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 457 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 22,9 g . Hidratos de carbono: 3,9 g . Azúcares: 38,1 g . Proteínas: 10,5 g . Sal: 20,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Jamoncito de pollo a la jardinera con champiñón				
Fruta				

Energía: 398 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 13,3 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 SIN FRUTOS SECOS

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 500 kcal . Lípidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 221 kcal . Lípidos: 10,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 18,2 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 12,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 419 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 20,2 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero	Menestra de verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos Cocidos con fritada	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 457 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 22,9 g . Hidratos de carbono: 3,9 g . Azúcares: 38,1 g . Proteínas: 10,5 g . Sal: 20,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Jamoncito de pollo a la jardinera con champiñón				
Fruta				

Energía: 398 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 13,3 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CEIP Dª. AVELINA CORTAZAR
NOVIEMBRE 2026 SIN PESCADO NI PLATANO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Hamburguesa de pavo con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 378 kcal . Lípidos: 13,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 15,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con aceite de oliva	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero		Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate		Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta		Yogur natural	Fruta

Energía: 295 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 27,3 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 13,5 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa de pavo con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 396 kcal . Lípidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 17,4 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Lentejas a la jardinera	Menestra de verduras
Hamburguesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz	Huevos cocidos con fritada	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 449 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Jamoncito de pollo a la jardinera con champiñón				
Fruta				

Energía: 398 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 13,3 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.