

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



## No Carne

MES: Noviembre 2025

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> <b>FESTIVO</b> Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	<b>4</b> Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>Fruta y pan integral</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>5</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>6</b> <b>Alubias pintas estofadas con arroz integral</b> Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha <b>Yogur y pan integral</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>7</b> <b>Salteado de acelgas frescas (eco.)</b> Tortilla francesa con patatas panaderas <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>
<b>10</b> <b>Sopa de pasta (eco.)</b> Abadejo a la plancha Con ensalada <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>11</b> Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras <b>Fruta y pan integral</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>12</b> <b>Arroz integral con salsa de tomate</b> Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>13</b> Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas <b>Yogur y pan integral</b> <small>Recom. cena: Legumbres, huevo con patatas. Fruta VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>14</b> <b>Lentejas (eco) estofadas con verduras</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, pescado con verduras. Lácteo VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>
<b>17</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Arroz, pescado con verduras. Lácteo VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>18</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha <b>Fruta y pan integral</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>19</b> Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>20</b> Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz <b>Yogur y pan integral</b> <small>Recom. cena: Verdura, pescado con patatas. Fruta VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>21</b> <b>Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria</b> Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>
<b>24</b> <b>Arroz integral con salsa de tomate</b> Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>25</b> <b>Lentejas (eco) estofadas con verduras</b> Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <b>Fruta y pan integral</b> <small>Recom. cena: Arroz, pescado con verduras. Lácteo VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>26</b> Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>27</b> Rehogado de col y patata (verduras frescas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate <b>Yogur y pan integral</b> <small>Recom. cena: Legumbres, pescado con verduras. Fruta VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	<b>28</b> Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha <b>Fruta y pan</b> <small>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)