ESCUELA INFANTIL LA CABRERA – NOVIEMBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua, siendo esta la única bebida ofrecida en la comida. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Lentejas ECO Campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) (12) Fruta de temporada kcal 408 Líp 10,5 Prot 13,8 HdC 65	Paella mixta (ragout de pollo, pim. Verde y rojo, tomate, zanahoria, calabacín) Filete de merluza al horno con zanahoria (4) Fruta de temporada kcal 437 Líp 15,2 Prot 18,4 HdC 57	Sopa de pescado con **fideos integrales** (merluza, zanahoria, cebolla, ajo) (1,3,4,6,10) Muslitos de pollo asado al horno con guarnición de brócoli salteado Postre lácteo (7) kcal 394 Líp 9,4 Prot 21,8 HdC 55	Puchero canario (garbanzos, zanahoria, pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada kcal 399 Líp 16,2 Prot 17,4 HdC 46
9	**10**	**11**	**12**	**13 - Día de la Dieta Mediterránea**
Menestra de verduras al ajoarriero Magro de cerdo guisado con patatas dado al horno (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) Postre lácteo (7) kcal 405 Líp 18,0 Prot 18,0 HdC 43	Alubias blancas **ECO** estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) Palometa en sanfaina (berenjena, calabacín, pim. Verde, tomate) al horno con ens. De lechuga y zanahoria (2,4,14) Fruta de temporada kcal 419 Líp 12,3 Prot 23,3 HdC 54	Arroz **integral** con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada kcal 404 Líp 14,8 Prot 13,1 HdC 54	Sopa de cocido (caldo de carne, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, ragout de ternera, ragout de pollo, zanahoria, patata, chorizo (12) Postre lácteo (7) kcal 410 Líp 13,7 Prot 13,8 HdC 58	Patatas guisadas con ragout de pollo (patata, pollo, pim, verde y rojo, cebolla, ajo, AOVE) Filete de merluza al ajillo al horno con lechuga y maíz (4) Fruta de temporada kcal 426 Líp 15,7 Prot 34,2 HdC 37
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Albóndigas de ternera guisadas en salsa c/patatas dado al horno (pim. Verde y rojo, cebolla, zanahoria, tomate) (6,10,11,12) Postre lácteo (7) kcal 419 Líp 22,8 Prot 24,1 HdC 29	Lentejas **ECO** Campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) (12) Tortillón de calabacín y patata con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada kcal 403 Líp 13,6 Prot 13,6 HdC 56	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, pavo) Salmón al horno con guarnición de pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada kcal 441 Líp 13,0 Prot 17,8 HdC 63	Brócoli gratinado con bechamel (1,3,6,7,10) Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Postre lácteo (7) kcal 396 Líp 12,5 Prot 19,2 HdC 52	Espaguettis **integrales** pomodoro (1,3,6,10) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada kcal 408 Líp 16,7 Prot 17,8 HdC 47
23	**24**	**25**	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS**	**27**
Arroz milanesa (6) Filete de merluza a la bilbaína al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Postre lácteo (7) kcal 412 Líp 14,4 Prot 22,3 HdC 48	Guisantes rehogados con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca en salsa con patatas dado al vapor Fruta de temporada kcal 421 Líp 10,1 Prot 29,6 HdC 53	Alubias blancas **ECO** estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) Tortilla española con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada kcal 401 Líp 11,9 Prot 13,1 HdC 61	Crema de calabaza, zanahoria y batata Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patata dado al horno Postre lácteo (7) kcal 416 Líp 11,4 Prot 24,3 HdC 54	Sopa de cocido (caldo de carne, puerro, zanahoria, **fideos integrales**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, ragout de ternera, ragout de pollo, zanahoria, patata, chorizo (12) Fruta de temporada kcal 410 Líp 13,7 Prot 13,8 HdC 58
30				
Patatas guisadas marineras (estofadas con merluza, zanahoria, pimientos, calabacín, tomate) (4,12) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3) Postre lácteo (7) kcal 410 Líp 19,8 Prot 26,0 HdC 32				

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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años. Pan integral 2 veces a la semana: martes y jueves.
Las frutas ofertadas en el menú están sujetas a cambios según el estado de maduración y estado de las mismas. Los menús son planificados por el departamento de nutrición.

grupo_servicatering