

MENÚ NOVIEMBRE

LUNES

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido

Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Canelones gratinados Tortilla francesa y ensalada variada

con aceite de albahaca

Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Fajitas de verduras y pollo Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada

Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón vork v queso

con zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Wrap de huevo y calab Fruta de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada Crema de calabacín

Goulash de magro en salsa con cous-cous Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Ensalada de pasta Croquetas caseras de pescado Fruta de temporada

MARTES

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja

Abadejo al horno con muselina de mahonesa

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmat Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de &

temporada

Taquitos de magro al romero con arroz

pilaf

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada

Macarrones ECO con boloñesa vegetal

Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: urguesas de coliflor y queso con arroz basmati Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Arroz a banda Panaché de fiambre y ensalada variada Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Sopa de verduras Salmón en salsa de soja Fruta de temporada

MIÉRCOLES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con dados de queso fresco

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Arroz con verduras y taquitos de salmón Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas

Bizcocho de canela / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Hervido de patata, judía verde v zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada Sopa de puchero Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto, atún y huevo duro Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: esa de pollo con judías verdes, tomate y arroz Fruta de temporada

JUEVES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maíz salteado

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Coliflor gratinada Huevo a la plancha Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales

Merluza en salsa mery con guisantes salteados

Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA: Pasta con champiñones, tomate y queso fresco Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con cha Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso)

Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras Crepe de pavo y queso Fruta de temporada

VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún

> Fruta de temporada / Pan RECOMENDACIÓN DE CENA-

Revuelto de pavo con tomate y patata Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Suguet de peix Torta de embutido valenciano y ensalada variada Fruta de temporada

Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA: Sopa de fideos, verduras y huevo duro Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Ensalada variada

Lenteias ECO con verduras

Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabacines rellenos de carne picada y quinoa Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada

Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea

Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Fruta de temporada / Pan

> RECOMENDACIÓN DE CENA: Pizza de coliflor con patatas dad Fruta de temporada



Mínimo 1 vez a la semana pan integral.

PODEMOS ENCONTRAR: • 1 vez a la semana yogur

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

 Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas



111













MENÚ NOVIEMBRE

NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



Eris in the second seco

NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JUEGOS SOSTENIBLES

Transformaremos distintos objetos de nuestro día a día para convertirlos en juegos y juguetes para poder compartir y divertirnos en el espacio del comedor.



ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS:

JORNADA GASTRONÓMICA DEL JUEGO

Una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales ligada a nuestro proyecto educativo para convivir, jugar y saborear.



COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas de las que provienen y sus olores.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Utilizar especias en la cocina nos ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos además de favorecer la aceptación de alimentos que gustan menos en los más peques. Os animamos a utilizarlas en casa con las siguientes recetas:

PATATAS AL HORNO CON ROMERO





COLIFLOR ESPACIADA
CON TOMILLO AL HORNO

TOSTADITAS DE AJO Y QUESO CON PEREJIL





YOGUR CON DÁTILES, PLÁTANO Y CANELA





				<u>viernes 01</u> FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Tortilla francesa con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Nugget de brócoli con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Nugget de brócoli con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa vegetal con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Tosta de queso con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Croquetas de espinacas con zanahoria salteada Pan Fruta fresca	<u>MARTES 19</u> Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Limanda al horno Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
<u>LUNES 25</u> Ensalada variada Crema de calabacín con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Nugget de brócoli con ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Alubias estofadas Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano con nachos Pan Fruta fresca

CI	=1	P	L	4	S	4	B	II	V	4	
-			/	_	v,	_	_	•	W 4	_	

- Menú SIN CERDO -



				<u>VIERNES 01</u>
				FESTIVO
<u>LUNES 04</u> Ensalada variada	<u>MARTES 05</u> Ensalada variada	<u>MIÉRCOLES 06</u> Ensalada variada	<u>JUEVES 07</u> Ensalada variada	<u>VIERNES 08</u> Ensalada variada
Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido	Wok de tallarines con verduras y salsa de soja	Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso	Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz	Arroz con salsa de tomate Pan tostado con mousse de bacalao y
Longanizas de ave al horno con pisto de verduras	Abadejo al horno con muselina de mahonesa	fresco Pan	salteado Pan	empanadilla de atún Pan
Pan Fruta fresca	Pan Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<u>LUNES 11</u> Macarrones con tomate	<u>MARTES 12</u> Ensalada variada	<u>MIÉRCOLES 13</u> Ensalada variada	<u>JUEVES 14</u> Ensalada variada	<u>VIERNES 15</u> Suquet de peix
Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca	Crema de legumbres y hortalizas Pollo al horno con arroz pilaf	Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas	Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales	Pizza de atún, queso y orégano con ensalada variada
Pan Fruta fresca	Pan Fruta fresca	Pan Bizcocho de canela	Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla	Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
riula liesta	Trata iresea		Pan Fruta fresca	rruta iresta
<u>LUNES 18</u> Ensalada variada	<u>MARTES 19</u> Ensalada variada	<u>MIÉRCOLES 20</u> Ensalada variada	<u>JUEVES 21</u> Arroz con salsa de tomate	<u>VIERNES 22</u> Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Tortilla francesa con ensalada variada Pan	Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano
Longanizas de ave con zanahoria salteada	Pan Fruta fresca	Pan Fruta fresca	Fruta fresca	Pan Fruta fresca
Pan Fruta fresca				
<u>LUNES 25</u>	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	<u>VIERNES 29</u>
Ensalada variada Crema de calabacín	Ensalada variada Arroz a banda	Ensalada variada Alubias estofadas	Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con	Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea
Pollo al horno con cous cous Pan	Pechuga de pavo en lonchas con ensalada variada	Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales	salsa de calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado	Tosta de queso, tomate y orégano con nachos
Fruta fresca	Pan	Pan	Pan	Pan
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca





*Verduras permitidas: (<0,5 g de fructosa/100 g): Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas.				<u>viernes 01</u> FESTIVO
LUNES 04 Sopa de ave con fideos y virutas de huevo cocido Lomo al horno Pan Yogur natural	<u>MARTES 05</u> Tallarines blancos cocidos con pollo Abadejo al horno Pan Yogur natural	MIÉRCOLES 06 Puré de patata Tortilla francesa con daditos de queso fresco Pan Yogur natural	JUEVES 07 Crema de champiñones Pechuga de pollo empanada Pan Yogur natural	VIERNES 08 Arroz blanco con aceite Pan tostado con mousse de bacalao y Tosta de atún Pan Yogur natural
LUNES 11 Pasta blanca cocida con aceite Tortilla francesa con aceite de albahaca Pan Yogur natural	MARTES 12 Crema de champiñones Taquitos de magro al romero con arroz pilaf (sin arroz ni verduras) Pan Yogur natural	MIÉRCOLES 13 Sopa de ave Hamburguesa de pollo con patatas fritas Pan Yogur natural	JUEVES 14 Arroz blanco con aceite de oliva y hierbas provenzales Merluza al horno Pan Yogur natural	VIERNES 15 Suquet de peix Pollo al horno Pan con aceite y pimentón Yogur natural
<u>LUNES 18</u> Crema de champiñones con tostones caseros Tortilla francesa Pan Yogur natural	<u>MARTES 19</u> Pasta blanca con aceite de oliva Abadejo en su jugo Pan Yogur natural	<u>MIÉRCOLES 20</u> Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo Pan Yogur natural	JUEVES 21 Arroz blanco con aceite de oliva y pollo Tortilla francesa Pan Yogur natural	<u>VIERNES 22</u> Puré de patata Tosta de jamón Pan Yogur natural
<u>LUNES 25</u> Crema de champiñón Magro con pasta (sin tomate ni verduras) Pan Yogur natural	MARTES 26 Arroz blanco con pollo Surtido de quesos Pan Yogur natural	MIÉRCOLES 27 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con hierbas provenzales Pan Yogur natural	JUEVES 28 Tallarines salta salta (Pasta blanca con atún) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Yogur natural	<u>VIERNES 29</u> Puré de patata Tosta de jamón Pan Yogur natural

CEIP LA SABINA - Menú SIN FRUTOS SECOS- NOVIEMBRE 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.				<u>VIERNES 01</u>
*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.				FESTIVO
*Las ensaladas no llevarán frutos secos.				
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	<u>VIERNES 08</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido	Wok de tallarines con verduras y salsa de	Guiso de garbanzos	Vichyssoise	Arroz con acelgas y alubias
Lomo adobado al horno con pisto de	soja	Tortilla de patata con daditos de queso fresco	Pechuga de pollo empanada con maiz	Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún
verduras	Abadejo al horno con muselina de mahonesa	Pan	salteado Pan	Pan
Pan	Pan	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Fruta fresca	Fruta fresca		Truta iresca	
	Trata iresea			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	<u>VIERNES 15</u>
Canelones gratinados	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Suquet de peix
Tortilla francesa con ensalada variada	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz con salsa de tomate y hierbas	Torta de embutido valenciano con
con aceite de albahaca	Taquitos de magro al romero con arroz	Hamburguesa con patatas fritas	provenzales	ensalada variada
Pan	pilaf	Pan	Merluza al horno con salsa Mery y	Pan con aceite y pimentón
Fruta fresca	Pan Fruta fresca	Bizcocho de canela SFS	guisantes salteados con cebolla Pan	Fruta fresca
	Fruta fresca		Fruta fresca	
			Truta iresea	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	<u>VIERNES 22</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Arroz al horno con garbanzos eco	Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con	Macarrones con tomate	Sopa de puchero con fideos integrales	Tortilla francesa con ensalada variada	Lentejas ECO con verduras
tostones caseros	Abadejo a la vizcaína	ECO	Pan	Pizza de atún, queso y orégano
Flamenquín de jamón york y queso con	Pan	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Fruta fresca	Pan
zanahoria salteada	Fruta fresca	Pan Fruta fresca		Fruta fresca
Pan Fruta fresca		Fruta fresca		
Fluta llesca				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada variada	Arroz a banda	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Crema de calabacín	Panache de fiambres con ensalada	Estofado de alubias con chorizo	Tallarines salta salta (tallarines con	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Goulash de magro en salsa con cous cous	variada	Tortilla de patata con tomate con hierbas	salsa de calabaza y queso)	Tosta de queso, tomate y orégano y
Pan	Pan	provenzales	Palometa con brócoli fresco salteado	croqueta de jamón
Fruta fresca	Fruta fresca	Pan Forte forces	Pan	Pan
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

CEIP LA SABINA - Menú SIN FRUTOS SECOS ni HUEVO -



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.				<u>VIERNES 01</u>
ingredientes que puedan contener los alergenos.				
*Se revisan las etiquetas de todos los productos				
utilizados en el menú de forma diaria.				FESTIVO
				7 23 77 4 3
*Las ensaladas no llevarán frutos secos.				
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Sopa de ave con fideos SH (sin huevo)		Guiso de garbanzos		Arroz con acelgas y alubias
Lomo adobado al horno con pisto de	Wok de pasta SH con verduras y salsa de	Tosta de jamón york sin alérgenos con	Vichyssoise	Pan tostado con mousse de bacalao y
•	soja		Pechuga de pollo plancha con maiz	·
verduras (sin huevo)	Abadejo al horno	daditos de queso fresco	salteado	tosta de atún
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta SH con tomate	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Suquet de peix (pasta SH)
Pollo al horno con ensalada variada con	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras y garbanzos (pasta SH)	Arroz con salsa de tomate y hierbas	Tosta de embutido valenciano SH con
aceite de albahaca	Taquitos de magro al romero con arroz	Hamburguesa de ave sin alérgenos con	provenzales	ensalada variada
	pilaf	patatas fritas	Merluza al horno con salsa Mery y	
Pan	Pan	Pan	1	Pan con aceite y pimentón
Fruta fresca			guisantes salteados con cebolla	Fruta fresca
	Fruta fresca	Postre especial sin alérgenos	Pan	
			Fruta fresca	
<u>LUNES 18</u>	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	<u>VIERNES 22</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Arroz al horno SH con garbanzos eco	Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con	Pasta SH con tomate	Sopa de puchero con fideos SH	Longanizas sin alérgenos con ensalada	Lentejas ECO con verduras
tostones caseros	Abadejo a la vizcaína	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	variada	Tosta de atún, queso SH y orégano
Cinta de lomo con tomate y zanahoria	Pan	Pan	Pan	Pan
salteada	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan				
Fruta fresca				
Trata iresea				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada variada	Arroz a banda SH	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Crema de calabacín	Panache de fiambres SH con ensalada	Estofado de alubias con chorizo SH		
			Tallarines salta salta (Pasta SH con salsa	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Goulash de magro en salsa con pasta SH	variada _	Pollo plancha con tomate con hierbas	de calabaza y queso SH)	Tosta de queso SH, tomate y orégano y
Pan	Pan	provenzales	Palometa con brócoli fresco salteado	tosta de jamón serrano SH
Fruta fresca	Fruta fresca	Pan	Pan	Pan
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<u> </u>				

CEIP LA SABINA - Menú SIN GARBANZOS NI PURÉS - NOVIEMBRE 2024



*No se servirán triturados ni purés. *No se utilizará garbanzos en ninguna				<u>VIERNES 01</u>
de las elaboraciones.				FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de verdura y patata Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Hervido de verduras Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras (sin garbanzos) Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Guiso de patata y verdyra Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno (sin garbanzos) Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Hervido de verduras Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Pan Fruta fresca



CEIP LA SABINA - Menú SIN GLUTEN - NOVIEMBRE 2024

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.				<u>viernes 01</u> FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo con pisto de verduras Pan SG Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Espaguetis SG con verduras Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan SG Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan SG Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pollo al horno con maiz salteado Pan SG Fruta fresca	VIERNES 08 Arroz con acelgas y alubias Tosta SG con mousse de bacalao y nachos Pan SG Fruta fresca
LUNES 11 Macarrones SG con tomate Tortilla francesa con <mark>aceite de albahaca</mark> Pan SG Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan SG Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos (PASTA SG) Hamburguesa de ave SG con patatas fritas Pan SG Postre especial sin alérgenos	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan SG Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta SG de embutido valenciano con ensalada variada Pan SG con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo con tomate con zanahoria salteada Pan SG Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones SG con tomate Abadejo a la vizcaína Pan SG Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan SG Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan SG Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Potaje de garbanzos Pizza SG de atún Pan SG Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz salteado Pan SG Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan SG Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Alubias con verduras Tortilla de patata con tomate aliñado Pan SG Fruta fresca	JUEVES 28 Espaguetis salta salta (espaguetis SG con salsa de calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado Pan SG Fruta fresca	VIERNES 29 Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta SG de queso, tomate y orégano con nachos Pan SG Fruta fresca

CEIP LA SABINA - Menú SIN HUEVO NI EMBUTIDOS - NOVIEMBRE 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Ninguna elaboración llevará embutidos.	MADTIC OF	Αμέροοι σο	HIEVEC OZ	VIERNES 01 FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH (sin huevo) Lomo adobado al horno con pisto de verduras (sin huevo) Pan Fruta fresca	<u>MARTES 05</u> Ensalada variada Wok de pasta SH con verduras y salsa de soja Abadejo al horno Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tosta de tomate y queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y tosta de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Pasta SH con tomate Pollo al horno con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos (pasta SH) Hamburguesa mixta sin alérgenos con patatas fritas Pan Postre especial sin alérgenos	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix (pasta SH) Tosta de verduras con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Pan Fruta fresca	<u>MARTES 19</u> Ensalada variada Pasta SH con boloñesa vegetal SH Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso SH y orégano Pan Fruta fresca
<u>LUNES 25</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SH Pan Fruta fresca	<u>MARTES 26</u> Arroz a banda SH Surtido de quesos SH y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Alubias estofades (sin carne) Pollo a la plancha con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (Pasta SH con salsa de calabaza y queso SH) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso SH, tomate y orégano y tosta de verduras Pan Fruta fresca



serunion @

CEIP LA SABINA - Menú SIN LACTOSA - **NOVIEMBRE** 2024

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja. LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Pan Fruta fresca	<u>MARTES 05</u> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con jamón york SL Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pollo al horno con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 01 FESTIVO VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao con nachos Pan Fruta fresca
LUNES 11 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	Fruta fresca MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Fruta fresca Postre especial sin alérgenos	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano sin alérgenos con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate con zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Pollo al horno con calabacín salteado Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Pan Fruta fresca
<u>LUNES 25</u> Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Espaguetis salta salta (espaguetis con salsa de tomate) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Potaje de garbanzos a la mediterránea Pan con tomate y jamón serrano con nachos Pan Fruta fresca



*No se ofrecerá leche bebida.				<u>viernes 01</u> FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín cpn zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 21</u> Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Pan Fruta fresca

CEIP LA SABINA - Menú SIN MARISCO NI LENTEJAS - NOVIEMBRE 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se utilizará lenteja en ninguna de				<u>viernes 01</u> FESTIVO
las elaboraciones. LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con verduras y tosta de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Pasta con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres (no lenteja) y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Pescado (no merluza) al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Sopa de ave Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	<u>VIERNES 22</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz con tomate Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano con nachos Pan Fruta fresca





*No se ofrecerá melocotón como				<u>VIERNES 01</u>
opción de postre, ni formará parte de ninguna elaboración.				FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín cpn zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
<u>LUNES 25</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	<u>MARTES 26</u> Arroz a banda Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Pan Fruta fresca



 CEIP LA SABINA
 - Menú SIN MELOCOTÓN NI CACAHUETE NOVIEMBRE 2024



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.				<u>VIERNES 01</u>
*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se ofrecerá melocotón como opción de fruta *Las ensaladas no llevarán frutos secos.				FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa con patatas fritas Pan Bizcocho de canela SFS	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones con tomate Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Arroz a banda Panache de fiambres con ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón Pan Fruta fresca



*No se ofrecerá melocotón ni kiwi como				<u>VIERNES 01</u>
opción de fruta, ni formará parte de ninguna elaboración.				FESTIVO
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín cpn zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	<u>JUEVES 21</u> Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	<u>MARTES 26</u> Arroz a banda Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Pan Fruta fresca

CEIP LA SABINA - Menú SIN PEPINO NI GAZPACHO - NOVIEMBRE 2024



*No se hará uso del pepino en ninguna				<u>VIERNES 01</u>
de las ensaladas ni elaboraciones del menú.				FESTIVO
menu.				
LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado al horno con pisto de verduras Pan Fruta fresca	MARTES 05 Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con daditos de queso fresco Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 08 Ensalada variada Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Pan Fruta fresca
LUNES 11 Canelones gratinados Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan Bizcocho de canela	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery y guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín cpn zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz al horno con garbanzos eco Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	<u>MARTES 26</u> Arroz a banda Panache de fiambre y ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Pan Fruta fresca



CEIP LA SABINA - Menú SIN PESCADO - NOVIEMBRE 2024

				r
*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.				VIERNES 01
ingredientes que puedan contener los alergenos.				
*Se revisan las etiquetas de todos los productos				FESTIVO
utilizados en el menú de forma diaria.				7237770
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	<u>VIERNES 08</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Sopa de ave con fideos integrales ECO y	Wok de tallarines con verduras y salsa de	Guiso de garbanzos	Vichyssoise	Arroz con acelgas y alubias
virutas de huevo cocido	soja	Tortilla de patata con daditos de queso	Pollo al horno con maíz salteado	Panini de jamón york con nachos
Lomo adobado con pisto de verduras	Longanizas	fresco	Pan	Pan
Pan	S	Pan	Fruta fresca	Fruta fresca
Fruta fresca	Pan	Fruta fresca	Fruta fresca	Truta iresca
Fluta llesca	Fruta fresca	Fluta llesca		
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	
Macarrones con tomate				Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada variada	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz con salsa de tomate y hierbas	Torta de embutido valenciano con
con aceite de albahaca	Taquitos de magro con romero con	Hamburguesa con patatas fritas	provenzales	ensalada variada
Pan	arroz pilaf	Pan	Pollo al horno con guisantes salteados	Pan con aceite y pimentón
Fruta fresca	Pan	Bizcocho de canela	con cebolla	Fruta fresca
	Fruta fresca		Pan	Truta iresca
			Fruta fresca	
<u>LUNES 18</u>	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	<u>JUEVES 21</u>	<u>VIERNES 22</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Arroz al horno con garbanzos eco	Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de puchero con fideos integrales	Tortilla francesa con ensalada variada	Lentejas ECO con verduras
tostones caseros	Longanizas	ECO	Pan	Pizza de jamón york y queso
Flamenquín de ave con zanahoria	Pan	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Fruta fresca	Pan
salteada	Fruta fresca	Pan		Fruta fresca
Pan		Fruta fresca		
Fruta fresca				
<u>LUNES 25</u>	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	<u>VIERNES 29</u>
Ensalada variada	Arroz con salsa de tomate	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Crema de calabacín	Panaché de fiambres con ensalada	Estofado de alubias con chorizo	Tallarines salta salta (tallarines con	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Goulash de magro en salsa con cous cous	variada	Tortilla de patata con tomate con hierbas	salsa de calabaza y queso)	Tosta de queso, tomate y orégano con
Pan	Pan	provenzales	Pollo al horno con brócoli fresco salteado	nachos
Fruta fresca	Fruta fresca	Pan	Pan	Pan
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
		1 11 11 2222		



CEIP LA SABINA - Menú SIN PLV ni HUEVO - **NOVIEMBRE** 2024

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los				<u>VIERNES 01</u>
alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.				FESTIVO
*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.				
<u>LUNES 04</u>	MARTES 05	<u>MIÉRCOLES 06</u>	JUEVES 07	<u>VIERNES 08</u>
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Arroz con acelgas y alubias
Sopa de ave con fideos SH (sin huevo)	Wok de pasta SH con verduras y salsa de	Guiso de garbanzos	Vichyssoise	Pan tostado con mousse de bacalao con nachos SH
Cinta de lomo con pisto de verduras (sin huevo)	soja	Tosta con jamón york sin alérgenos Pan	Pollo al horno con maiz salteado Pan	Pan
Pan	Abadejo al horno Pan	Fruta fresca	Pan Fruta fresca	Fruta fresca
Fruta fresca	Fruta fresca		Truta iresca	
	Traca Tresca			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	<u>VIERNES 15</u>
Pasta SH con tomate	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Suquet de peix (pasta SH)
Pollo al horno con ensalada variada con	Crema de legumbres y hortalizas	Sopa de verduras y garbanzos (pasta SH)	Arroz con salsa de tomate y hierbas	Tosta de embutido valenciano sin
aceite de albahaca	Taquitos de magro con romero con	Hamburguesa de ave SH con patatas	provenzales	alérgenos con ensalada variada
Pan	arroz pilaf Pan	fritas Pan	Merluza al horno con salsa Mery con	Pan con aceite y pimentón
Fruta fresca	Fan Fruta fresca	Pan Postre especial sin alérgenos	guisantes salteados con cebolla Pan	Fruta fresca
	Truta nesca	rostre especial sill alergenos	Fruta fresca	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada variada	<u>IMAKTES 19</u> Ensalada variada	<u>MIERCOLES 20</u> Ensalada variada	Arroz con salsa de tomate	<u>VIERNES 22</u> Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con	Pasta SH con boloñesa vegetal SH	Sopa de puchero con fideos SH	Longanizas sin alérgenos con ensalada	Lentejas ECO con verduras
tostones caseros	Abadejo a la vizcaína	Pollo al horno con calabacín salteado	variada	Tosta de atún
Cinta de lomo con tomate y zanahoria	Pan	Pan	Pan	Pan
salteada	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan				
Fruta fresca				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SH	Arroz a banda SH Panaché de fiambres sin alérgenos con	Alubias con verduras Pollo a la plancha con tomatito con	Tallarines salta salta (Pasta SH con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea Pan con tomate y jamón serrano con
Pan	ensalada variada	hierbas provenzales	Palometa con brócoli fresco salteado	nachos SH
Fruta fresca	Pan	Pan	Pan	Pan
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca



CEIP LA SABINA - Menú SIN PLV ni LACTOSA - **NOVIEMBRE** 2024

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja. LUNES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Cinta de lomo con pisto de verduras Pan Fruta fresca	<u>MARTES 05</u> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Pan	MIÉRCOLES 06 Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con jamón york SPLV Pan Fruta fresca	JUEVES 07 Ensalada variada Vichyssoise Pollo al horno con maiz salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 01 FESTIVO VIERNES 08 Arroz con acelgas y alubias Pan tostado con mousse de bacalao con nachos Pan Fruta fresca
LUNES 11 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta fresca	Fruta fresca MARTES 12 Ensalada variada Crema de legumbres y hortalizas Taquitos de magro con romero con arroz pilaf Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 13 Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa de ave con patatas fritas Pan Postre especial sin alérgenos	JUEVES 14 Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza al horno con salsa Mery con guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca	VIERNES 15 Suquet de peix Torta de embutido valenciano sin alérgenos con ensalada variada Pan con aceite y pimentón Fruta fresca
LUNES 18 Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Pan Fruta fresca	MARTES 19 Ensalada variada Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 20 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos integrales ECO Pollo al horno con calabacín salteado Pan Fruta fresca	JUEVES 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca	VIERNES 22 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Pan Fruta fresca
LUNES 25 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Pan Fruta fresca	MARTES 26 Ensalada variada Arroz a banda Panaché de fiambres sin alérgenos con ensalada variada Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 27 Ensalada variada Alubias con verduras Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Pan Fruta fresca	JUEVES 28 Ensalada variada Tallarines salta salta (tallarines con salsa de tomate) Palometa con brócoli fresco salteado Pan Fruta fresca	VIERNES 29 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Pan con tomate y jamón serrano con nachos Pan Fruta fresca