

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

18 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

25



5 Pasta con Verduras Dieta
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Sopa de Fideos Dieta
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo
Zanahorias Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7 Pasta con Tomate Dieta
Tortilla Francesa
Patatas Panaderas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz con Tomate
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Pasta a la Carbonara Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

15 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

22 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Guisados
Pollo Asado
Patatas a lo Pobre
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



5 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

12 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

26 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

6 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo

Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

14 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

28 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

1



8 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Alubias Pintas Guisadas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre

Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

18 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo
Zanahorias Salteadas

Fruta de Temporada

13 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

20 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

27 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

7 Macarrones con Tomate
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatas Panaderas al Horno

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Coditos con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

15 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

22 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada

29 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Arroz a la Cubana
Caella al Horno Encebollada
Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



5 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Puchero de Lentejas
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahoria al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Paella de Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Crema Solferino
Palometa en Salsa Verde
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema Parmentiere
Bacalao en Salsa de Tomate
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Pajaritas Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Lentejas Caseras
Tortilla Francesa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Alubias Pintas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

NOVIEMBRE 2024.

Triturado - - CEIP Francisco Valdéz

LunesMartesMiércolesJuevesViernes

1



FESTIVO

8

Triturado de Garbanzos con Pescado

Triturado de Frutas

15

Triturado de Alubias con Cerdo

Triturado de Frutas

22

Triturado de Zanahoria con Pescado

Triturado de Frutas

29

Triturado de Garbanzos con Pollo

Triturado de Frutas

7

Triturado de Calabaza con Pavo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

14

Triturado de Calabacín con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

21

Triturado de Lentejas con Cerdo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

28

Triturado de Calabacín con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

6

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

13

Triturado de Verduras con Huevo

Triturado de Frutas

20

Triturado de Verduras con Pollo

Triturado de Frutas

27

Triturado de Verduras con Pavo

Triturado de Frutas

5

Triturado de Lentejas con Huevo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

12

Triturado de Lentejas con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

19

Triturado de Garbanzos con Huevo

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

26

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas
Yogur Desnatado o Natural

4

Triturado de Calabaza con Pollo

Triturado de Frutas

11

Triturado de Zanahoria con Pollo

Triturado de Frutas

18

Triturado de Verduras con Pescado

Triturado de Frutas

25



FESTIVO

mediterránea