MENÚ NOVIEMBRE 2026 CEIP CARDENAL HERRERA ORIA (Sin leche y lentejas)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
2	**3**	**4**	**5**	**6**
NO LECTIVO	**Paella de verduras** **Filete de tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable paella* *Baked tilapia fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *652 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 87.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos integrales 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Stew broth with whole-wheat noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*	**Crema de calabacin, zanahoria y puerro con huevo rallado 3** **Muslitos de pollo en su jugo con patatas** **Yogur de soja y pan integral 1-8** *Zucchini, carrot, and leek cream soup with grated egg* *Chicken drumsticks in their own juices with potatoes* *Soya yogurt and whole-wheat bread* *551 Kcal/ 26 Gr/ 25 Prot/ 47 HC*	**Alubias ecológicas estofadas con verduras** **Tortilla de patata con ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Organic beans stewed with vegetables* *Potato omelet with salad* *Fresh fruit and bread* *642 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC*
9	**10**	**11**	**12**	**13**
NO LECTIVO	**Arroz con magro y verduras** **Huevos rellenos con ensalada 3-4** **Fruta natural y pan 1** *Rice with lean pork and vegetables* *Stuffed eggs with salad* *Fresh fruit and bread* *798 Kcal/ 36.5 Gr/ 27.2 Prot/ 84.4 HC*	**Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria** **Merluza al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Sautéed green beans with potato and carrot* *Baked hake with salad* *Fresh fruit and bread* *606 Kcal/ 33.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Yogur de soja y pan integral 1-8** *Stew broth with noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Soya yogurt and bread* *708 Kcal/ 22.9 Gr/ 23.4 Prot/ 89.7 HC*	**Pasta integral con tomate y atún 1-3t-4** **Halibut a la andaluza con ensalada 1-4** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat pasta with tomato and tuna* *Andalusian-style halibut with salad* *Fresh fruit and bread* *843 Kcal/ 41.4 Gr/ 35.1 Prot/ 76.6 HC*
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Patatas guisadas a la marinera con pescado 4-5-6-13 **Lomo adobado con ensalada 8** **Fruta natural y pan integral 1** *Sailor-style fish and potato stew* *Marinated pork loin with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *661 Kcal/ 24.7 Gr/ 29.6 Prot/ 72.9 HC*	**Arroz integral con salsa de tomate** **Filete de tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Brown rice with tomato sauce* *Baked tilapia fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *685 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 85.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo** **Fruta natural y pan 1** *Stew broth with organic noodles* *Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage* *Fresh fruit and bread* *718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC*	**Crema de verduras variadas con picatostes 1-10** **Merluza en salsa verde con ensalada 4** **Yogur de soja y pan integral 1-8** *Mixed vegetable soup with croutons* *Backed hake in green sauce with salad* *Soya yogurt and whole-wheat bread* *679 Kcal/ 22.7 Gr/ 18.9 Prot/ 84.8 HC*	**Alubias estofadas con patata y verduras** **Tortilla francesa con ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Stewed beans with potatoes and vegetables* *French omelet with salad (serves 2–3)* *Fresh fruit and bread* *660 Kcal/ 32.1 Gr/ 26.2 Prot/ 53.8 HC*
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa de picadillo 3 **Abadejo en salsa de tomate con patatas 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Picadillo soup* *Pollock in tomato sauce with potatoes* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *585 Kcal/ 34 Gr/ 23.8 Prot/ 38.4 HC*	**Brócoli con zanahoria** **Ragout de pavo con patatas asadas** **Fruta natural y pan 1** *Broccoli with carrot* *Turkey ragout with backed potatoes* *Fresh fruit and bread* *627 Kcal/ 32.9 Gr/ 20.9 Prot/ 56.3 HC*	**Potaje de vigilia 4** **Merluza PBO al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Lenten Stew* *Oven-baked PBO hake with salad* *Fresh fruit and bread* *624 Kcal/ 23.5 Gr/ 32.2 Prot/ 62.4 HC*	**Arroz caldoso de pollo y verduras** **Tortilla de calabacín con ensalada 3** **Yogur de soja y pan integral 1-8** *Brothy chicken and vegetable rice* *Zucchini omelet with salad* *Soya yogurt and whole-wheat bread* *699 Kcal/ 24 Gr/ 22 Prot/ 90 HC*	**Crema de calabaza y patata** **Cinta de lomo en salsa con ensalada** **Fruta natural y pan 1** *Pumpkin and potato soup* *Grilled pork loin in sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *708 Kcal/ 36 Gr/ 23.5 Prot/ 70.2 HC*
30				
Tallarines integrales caldosos de pescado 1-3t-4 **Filete de pollo asado con ensalada** **Fruta natural y pan integral 1** *Brothy whole-wheat noodles with fish* *Roasted chicken fillet with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *747 Kcal/ 21.5 Gr/ 30.2 Prot/ 100.4 HC*		Giorgia S.G – Dpto. Nutrición		

Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.