vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad.**



¡Recomendador de cenas!

Si en el cole he comido:	*En casa puedo cenar:*
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura + Pasta/Arroz
Huevos	Carne + Pescado
Pescado	Huevos + Carne
Carne	Pescado + Huevos
Fruta	Lácteo

OTOÑO

Refuerzo inmune: Vitaminas A y C abundantes en calabaza y cítricos

Batch cooking: Prepara legumbres y cremas para toda la semana

Temporada de setas: Aprovecha su valor nutricional y sabor

Vuelta a rutinas: Organiza menús semanales para evitar improvisaciones

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Calabaza
- Setas
- Granada
- Uvas
- Boniato
- Castañas
- Manzana
- Pera
- Col
- Puerro

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Calabaza
- Legumbres variadas
- Setas frescas/deshidratadas
- Caldo casero
- Boniatos
- Manzanas
- Huevos
- Frutos secos
- Canela
- Jengibre

¡Cocina en casa!

www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:
De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin gluten

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 552 — Prot (g) 9 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55	**Miercoles 4** Macarrones al ajillo Tortilla fr. de atún *Tuna omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 943 — Prot (g) 33 — Lip (g) 54 — H.C. (g) 76	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 698 — Prot (g) 39 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 60	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 972 — Prot (g) 33 — Lip (g) 57 — H.C. (g) 87
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Espaguetis con chorizo *Spaghetti with chorizo* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 938 — Prot (g) 41 — Lip (g) 57 — H.C. (g) 62	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 564 — Prot (g) 28 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 52	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 811 — Prot (g) 28 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 88	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 536 — Prot (g) 21 — Lip (g) 16 — H.C. (g) 75
Lunes 16 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 794 — Prot (g) 32 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 64	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Bonito guisado con tomate *Tuna with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 780 — Prot (g) 35 — Lip (g) 47 — H.C. (g) 50	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 749 — Prot (g) 32 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 71	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 816 — Prot (g) 38 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 88	**Viernes 20** Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 583 — Prot (g) 25 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 42
Lunes 23 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Tilapia al horno *Baked tilapia* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 782 — Prot (g) 47 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 69	**Martes 24** Brócoli rehogado *Sautéed broccoli* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan y agua Kcal 588 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 46	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 685 — Prot (g) 31 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 50	**Jueves 26** Crema de zanahorias *Cream of carrots* Lomo empanado Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 653 — Prot (g) 28 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 61	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Abadejo a la plancha con salsa de nata y mostaza *Grilled pollock with cream and mustard sauce* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 791 — Prot (g) 36 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 83
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras en salsa *Homemade meatballs in sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 662 — Prot (g) 32 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 50	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin leche

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 3** Kcal 603 — Prot (g) 12 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 66 Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 4** Kcal 983 — Prot (g) 35 — Lip (g) 53 — H.C. (g) 84 Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla fr. de atún *Tuna omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 5** Kcal 749 — Prot (g) 42 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72 Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 6** Kcal 1016 — Prot (g) 35 — Lip (g) 55 — H.C. (g) 99 Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 9 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 10** Kcal 902 — Prot (g) 36 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 85 Tallarines con chorizo ⚠ *Noodles with chorizo* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water*	**Miercoles 11** Kcal 608 — Prot (g) 30 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 65 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 12** Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100 Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 13** Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74 Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 16 Kcal 880 — Prot (g) 35 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 90 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water*	**Martes 17** Kcal 831 — Prot (g) 38 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 61 Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Bonito guisado con tomate *Tuna with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 18** Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70 Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo ⚠ *Madrileño organic stew* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 19** Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99 Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 20** Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55 Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 23 Kcal 662 — Prot (g) 37 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 74 Macarrones con tomate ⚠ *Macaroni with Tomato* Tilapia al horno *Baked tilapia* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Y. Soja o fruta, pan y agua	**Martes 24** Kcal 745 — Prot (g) 39 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 86 Lentejas guisadas con verduras ⚠ *Lentils with vegetables* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 25** Kcal 729 — Prot (g) 33 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 63 Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 26** Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74 Crema de zanahorias *Cream of carrots* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 27** Kcal 847 — Prot (g) 38 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 105 Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Abadejo en salsa blanca *Pollock in white sauce* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 30 Kcal 736 — Prot (g) 31 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 65 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water*	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin huevo

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 3** Kcal 603 — Prot (g) 12 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 66 Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 4** Kcal 872 — Prot (g) 35 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 93 Macarrones al ajillo Magro guisado *Lean stew* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 5** Kcal 749 — Prot (g) 42 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72 Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 6** Kcal 858 — Prot (g) 35 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 98 Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao asado *Roasted cod* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 9 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 10** Kcal 861 — Prot (g) 49 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 64 Espaguetis con chorizo *Spaghetti with chorizo* Pavo en salsa *Turkey in sauce* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua *Plain yogurt, wholemeal bread and water*	**Miercoles 11** Kcal 608 — Prot (g) 30 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 65 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 12** Kcal 862 — Prot (g) 31 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 99 Arroz con tomate *Rice with tomato* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 13** Kcal 580 — Prot (g) 23 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 88 Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 16 Kcal 784 — Prot (g) 38 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 82 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Magro guisado *Lean stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes 17** Kcal 831 — Prot (g) 38 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 61 Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Bonito guisado con tomate *Tuna with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 18** Kcal 793 — Prot (g) 34 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 83 Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 19** Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99 Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 20** Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55 Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 23 Kcal 826 — Prot (g) 49 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 82 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Tilapia al horno *Baked tilapia* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes 24** Kcal 745 — Prot (g) 39 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 86 Lentejas guisadas con verduras *Lentils with vegetables* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 25** Kcal 630 — Prot (g) 20 — Lip (g) 21 — H.C. (g) 81 Hervido de verduras *Boiled vegetables* Judías blancas ECO guisadas con arroz *Organic white beans stewed with rice* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 26** Kcal 704 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 72 Crema de zanahorias *Cream of carrots* Lomo empanado Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 27** Kcal 835 — Prot (g) 38 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 96 Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Abadejo a la plancha con salsa de nata y mostaza *Grilled pollock with cream and mustard sauce* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 30 Kcal 710 — Prot (g) 33 — Lip (g) 39 — H.C. (g) 54 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin legumbre

Lunes 2 Kcal 0 Prot (g) 0 Lip (g) 0 H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 3** Kcal 810 Prot (g) 31 Lip (g) 45 H.C. (g) 65 Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa casera a la plancha con tomate *Grilled burger with tomate sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 4** Kcal 987 Prot (g) 35 Lip (g) 52 H.C. (g) 88 Macarrones al ajillo Tortilla fr. de atún *Tuna omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 5** Kcal 690 Prot (g) 32 Lip (g) 24 H.C. (g) 79 Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 6** Kcal 690 Prot (g) 34 Lip (g) 19 H.C. (g) 91 Fideuá de verduras *Vegetarian Fideua* Bacalao al horno *Baked cod* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 9 Kcal 0 Prot (g) 0 Lip (g) 0 H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 10** Kcal 783 Prot (g) 34 Lip (g) 46 H.C. (g) 56 Tallarines con chorizo *Noodles with chorizo* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua *Plain yogurt, wholemeal bread and water*	**Miercoles 11** Kcal 603 Prot (g) 29 Lip (g) 23 H.C. (g) 64 Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 12** Kcal 881 Prot (g) 33 Lip (g) 37 H.C. (g) 100 Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 13** Kcal 398 Prot (g) 11 Lip (g) 11 H.C. (g) 65 Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (quinoa, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (quinoa, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 16 Kcal 838 Prot (g) 34 Lip (g) 42 H.C. (g) 77 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes 17** Kcal 807 Prot (g) 39 Lip (g) 45 H.C. (g) 55 Espinacas al ajillo *Spinach with garlic* Bonito guisado con tomate *Tuna with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 18** Kcal 448 Prot (g) 25 Lip (g) 16 H.C. (g) 54 Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Ternera con verduritas Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 19** Kcal 868 Prot (g) 42 Lip (g) 32 H.C. (g) 99 Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 20** Kcal 627 Prot (g) 27 Lip (g) 31 H.C. (g) 55 Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 23 Kcal 826 Prot (g) 49 Lip (g) 32 H.C. (g) 82 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Tilapia al horno *Baked tilapia* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes 24** Kcal 639 Prot (g) 30 Lip (g) 29 H.C. (g) 57 Brócoli rehogado *Sautéed broccoli* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 25** Kcal 830 Prot (g) 24 Lip (g) 46 H.C. (g) 73 Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Tortilla fr de calabacín *Zucchini french omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 26** Kcal 722 Prot (g) 34 Lip (g) 30 H.C. (g) 74 Crema de zanahorias *Cream of carrots* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 27** Kcal 835 Prot (g) 38 Lip (g) 32 H.C. (g) 96 Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Abadejo a la plancha con salsa de nata y mostaza *Grilled pollock with cream and mustard sauce* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 30 Kcal 710 Prot (g) 33 Lip (g) 39 H.C. (g) 54 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin pescado

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	Kcal 603 — Prot (g) 12 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 66	Kcal 912 — Prot (g) 33 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 87	Kcal 749 — Prot (g) 42 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72	Kcal 1020 — Prot (g) 33 — Lip (g) 53 — H.C. (g) 107
FESTIVO *Bank holiday*	Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Macarrones integrales al ajillo *Garlic and chilli macaroni* Tortilla fr. de jamón york *York ham french omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Huevos gratinados *Eggs au gratin* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	Kcal 783 — Prot (g) 34 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 56	Kcal 608 — Prot (g) 30 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 65	Kcal 938 — Prot (g) 25 — Lip (g) 49 — H.C. (g) 94	Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74
FESTIVO *Bank holiday*	Tallarines con chorizo *Noodles with chorizo* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua *Plain yogurt, wholemeal bread and water*	Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	Arroz con tomate *Rice with tomato* Tortilla fr de calabacín *Zucchini french omelette* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Sopa de cocido con fideo integral *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Kcal 905 — Prot (g) 39 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 79	Kcal 728 — Prot (g) 32 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 63	Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70	Kcal 895 — Prot (g) 30 — Lip (g) 41 — H.C. (g) 96	Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Coditos a la boloñesa *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Magro con tomate *Lean pork with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Sopa de cocido con fideo integral *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Huevos al plato *Baked eggs* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Kcal 854 — Prot (g) 47 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 84	Kcal 745 — Prot (g) 39 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 86	Kcal 729 — Prot (g) 33 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 63	Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	Kcal 948 — Prot (g) 31 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 99
Macarrones integrales carbonara *Carbonara wholemeal macaroni* Magro guisado *Lean stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and*	Lentejas guisadas con verduras *Lentils with vegetables* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	Crema de zanahorias *Cream of carrots* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Frittata de calabacín gratinada con queso *Zucchini frittata gratin with cheese* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
30	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**
Kcal 710 — Prot (g) 33 — Lip (g) 39 — H.C. (g) 54				
Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*				

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P. CUBA
Menú sin frutos secos

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 3** Kcal 603 — Prot (g) 12 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 66 Crema de brócoli *Cream of Broccoli* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 4** Kcal 983 — Prot (g) 35 — Lip (g) 53 — H.C. (g) 84 Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla fr. de atún *Tuna omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 5** Kcal 749 — Prot (g) 42 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72 Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ragout de pollo *Chicken Stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 6** Kcal 1016 — Prot (g) 35 — Lip (g) 55 — H.C. (g) 99 Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 9 Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0 FESTIVO *Bank holiday*	**Martes 10** Kcal 783 — Prot (g) 34 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 56 Tallarines con chorizo ⚠ *Noodles with chorizo* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas *Lettuce, carrots and olive salad* Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua *Plain yogurt, wholemeal bread and water*	**Miercoles 11** Kcal 608 — Prot (g) 30 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 65 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 12** Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100 Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 13** Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74 Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 16 Kcal 905 — Prot (g) 39 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 79 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes 17** Kcal 831 — Prot (g) 38 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 61 Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Bonito guisado con tomate *Tuna with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 18** Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70 Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo ⚠ *Madrileño organic stew* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 19** Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99 Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 20** Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55 Crema de coliflor *Cream of cauliflower* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 23 Kcal 818 — Prot (g) 50 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 79 Macarrones integrales carbonara ⚠ *Carbonara wholemeal macaroni* Tilapia al horno *Baked tilapia* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and*	**Martes 24** Kcal 745 — Prot (g) 39 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 86 Lentejas guisadas con verduras ⚠ *Lentils with vegetables* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Miercoles 25** Kcal 729 — Prot (g) 33 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 63 Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*	**Jueves 26** Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74 Crema de zanahorias *Cream of carrots* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water*	**Viernes 27** Kcal 835 — Prot (g) 38 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 96 Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Abadejo a la plancha con salsa de nata y mostaza *Grilled pollock with cream and mustard sauce* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water*
Lunes 30 Kcal 710 — Prot (g) 24 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 56 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas al horno con tomate natural ⚠ *Baked meatballs with fresh tomato sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water*	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · ⚠ Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare