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 Basal Primaria

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 integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 603 — Prot (g) 12 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 66	**Miercoles 4** 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* Kcal 983 — Prot (g) 35 — Lip (g) 53 — H.C. (g) 84	**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 integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 749 — Prot (g) 42 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72	**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 *Fruit, bread and water* Kcal 1016 — Prot (g) 35 — Lip (g) 55 — H.C. (g) 99
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** 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* Kcal 783 — Prot (g) 34 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 56	**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 *Fruit, bread and water* Kcal 608 — Prot (g) 30 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 65	**Jueves 12** 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* Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100	**Viernes 13** 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* Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74
Lunes 16 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* Kcal 905 — Prot (g) 39 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 79	**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 integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 831 — Prot (g) 38 — Lip (g) 46 — H.C. (g) 61	**Miercoles 18** 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* Kcal 726 — Prot (g) 32 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 70	**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 integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**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 *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 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* Kcal 818 — Prot (g) 50 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 79	**Martes 24** 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* Kcal 745 — Prot (g) 39 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 86	**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 *Fruit, bread and water* Kcal 729 — Prot (g) 33 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 63	**Jueves 26** 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* Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	**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 *Fruit, bread and water* Kcal 835 — Prot (g) 38 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 96
Lunes 30 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* Kcal 710 — Prot (g) 24 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 56	**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