# MENÚ NOVIEMBRE 2026 CEIP REPÚBLICA DEL SALVADOR

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** | **Alubias ecológicas estofadas con verduras**<br>**Huevos revueltos con champiñones y ensalada 3**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Organic beans stewed with vegetables*<br>*Scrambled eggs with mushrooms and salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*616 Kcal/ 28.5 Gr/ 23.2 Prot/ 52.4 HC* | **Sopa de cocido con fideos 1-3t**<br>**Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Stew broth with noodles*<br>*Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC* | **Paella de verduras**<br>**Filete de limanda con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Vegetable paella*<br>*Lemon sole fillet with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*652 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 87.4 HC* | **Crema de calabaza, zanahoria y puerro con picatostes y huevo rallado 1-3**<br>**Muslitos de pollo en su jugo con patatas**<br>**Yogur natural sin azúcar y pan 1-2**<br>*Pumpkin, carrot, and leek soup with croutons and grated egg*<br>*Chicken drumsticks in their own juices with potatoes*<br>*Plain unsweetened yogurt and bread*<br>*592 Kcal/ 27.5 Gr/ 25.1 Prot/ 55.7 HC* |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **NO LECTIVO** | **Lentejas estofadas con verduras y arroz 1t**<br>**Cinta de lomo fresca con salsa de manzana y ensalada**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Lentil stew with vegetables and rice*<br>*Fresh pork loin with apple sauce and salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*643 Kcal/ 24 Gr/ 32 Prot/ 66.4 HC* | **Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria**<br>**Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Sautéed green beans with potato and carrot*<br>*Oven-baked hake in vegetable sauce with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*606 Kcal/ 33.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC* | **Sopa de cocido con fideos 1-3t**<br>**Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Stew broth with noodles*<br>*Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*718 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.4 Prot/ 92.7 HC* | **Pasta integral con tomate, atún y queso 1-2-3t-4**<br>**Halibut a la andaluza con ensalada 1-4**<br>**Yogur natural sin azúcar y pan 1-2**<br>*Whole wheat pasta with tomato, tuna, and cheese*<br>*Andalusian-style halibut with salad*<br>*Plain unsweetened yogurt and bread*<br>*845 Kcal/ 42.9 Gr/ 40.9 Prot/ 66.2 HC* |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **Patatas guisadas a la marinera con pescado 4-5-6-13**<br>**Lomo adobado con ensalada 8**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Sailor-style fish and potato stew*<br>*Marinated pork loin with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*661 Kcal/ 24.7 Gr/ 29.6 Prot/ 72.9 HC* | **Arroz integral a la cubana con tomate y huevo 3**<br>**Filete de tilapia al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Cuban-style brown rice with tomato and egg*<br>*Baked tilapia fillet with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*685 Kcal/ 26.5 Gr/ 23.2 Prot/ 85.4 HC* | **Alubias estofadas con patata y verduras**<br>**Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Stewed beans with potatoes and vegetables*<br>*Cheese omelet with salad (serves 2–3)*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*660 Kcal/ 32.1 Gr/ 26.2 Prot/ 53.8 HC* | **Crema de verduras variadas con picatostes 1-10**<br>**Merluza Orly con patatas al horno 1-3-4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Mixed vegetable cream soup with croutons*<br>*Orly-style hake with oven-roasted potatoes*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*590 Kcal/ 21.9 Gr/ 25.1 Prot/ 66.8 HC* | **Sopa de cocido con fideos 1-3t**<br>**Complemento de cocido con garbanzos, pollo, patata, zanahoria y repollo**<br>**Yogur natural sin azúcar y pan 1-2**<br>*Stew broth with noodles*<br>*Stew accompaniments: chickpeas, chicken, potato, carrot, and cabbage*<br>*Plain unsweetened yogurt and bread*<br>*752 Kcal/ 26.4 Gr/ 26 Prot/ 84.3 HC* |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| **Lentejas estofadas con patata y verduras 1t**<br>**Limanda en salsa de tomate con patatas 4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Lentil stew with potatoes and vegetables*<br>*Lemon sole in tomato sauce with potatoes*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*695 Kcal/ 32.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC* | **Patatas estofadas con tomate y pimiento**<br>**Lasaña de verduras casera con ensalada 1-2-3-8-10**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Stewed potatoes with tomato and bell pepper;*<br>*Vegetable lasagna with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*674 Kcal/ 23.5 Gr/ 12 Prot/ 94.3 HC* | **Garbanzos ecológicos estofados con cous cous y verduras 1-8t-11t**<br>**Merluza PBO al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Organic chickpeas stew with couscous and vegetables*<br>*Oven-baked PBO hake with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*651 Kcal/ 20.5 Gr/ 33.2 Prot/ 76.4 HC* | **Arroz caldoso de pollo y verduras**<br>**Huevos revueltos con calabacín y ensalada 3**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Brothy chicken and vegetable rice*<br>*Scrambled eggs with zucchini and salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*704 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 80.4 HC* | **Crema romanescu y patata con huevo 3**<br>**Hamburguesa mixta con queso y ensalada 1-2-8-13**<br>**Yogur natural sin azúcar y pan 1-2**<br>*Romanesco and potato cream soup with egg*<br>*Mixed-meat burger with cheese and salad*<br>*Unsweetened plain yogurt and bread*<br>*704 Kcal/ 37.5 Gr/ 27.3 Prot/ 60.8 HC* |
| **30** | | | | |
| **Tallarines integrales caldosos de pescado 1-3t-4**<br>**Filete de pollo asado con ensalada**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Brothy whole-wheat noodles with fish*<br>*Roasted chicken fillet with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*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.

# Alimentación Saludable



## Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

## Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.

## Recomendaciones

### Para Comer

| | | | |
|---|---|---|---|
| Hidratos | + | Carne | |
| Legumbres | + | Pescado | |
| Fruta | + | Lácteo | |

### Para Cenar

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pescado | + | Verduras | |
| Verduras | + | Huevo | |
| Fruta | | | |

## Recicla de Forma Sostenible




Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje

91 811 95 98 — vicente@grupoandover.com

ISO 22000

Andover
Comedores y Limpiezas, S.L.

ISO 9001

## Alimentación Sana y Equilibrada




Aceites Saludables

Agua

Ejercicio Físico



www.grupoandover.com