GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

MENÚ SEMANAL

CEIP MANUEL AZAÑA – NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS **2**	- Espirales integrales salteadas con pavo y verduras - Sabrosos de merluza al ajillo con lechuga y pepino - Pera - Pan y agua Kcal: 691- Lip: 26- Hc: 91- Pro: 31 **3**	- Brócoli rehogado al ajillo - Pollo al curry con quinoa - Manzana ecológica - Pan integral y agua Kcal: 513- Lip: 29- Hc: 41- Pro: 31 **4**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Plátano - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 42 **5**	- Arroz guisado con magro y verduras - Tortilla francesa con lechuga y tomate - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 706- Lip: 32- Hc: 82- Pro: 21 **6**
- Patatas guisadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 504- Lip: 25- Hc: 49- Pro: 25 **9**	- Menestra de verduras - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Naranja - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 24 **10**	- Arroz guisado con pollo - Salmón al horno con rodajas de tomate - Mandarina - Pan integral y agua Kcal: 769- Lip: 36- Hc: 81- Pro: 32 **11**	- Lentejas eco estofadas con chorizo - Hamburguesa vegetal con patata asada - Plátano - Pan y agua Kcal: 599- Lip: 24- Hc: 79- Pro: 26 **12**	- Macarrones integrales c/tomate y atún - Tortilla de champiñón con lechuga y zanahoria - Natillas - Pan integral y agua Kcal: 722- Lip: 35- Hc: 82- Pro: 28 **13**
- Coditos gratinados con queso - Bacalao en salsa con lechuga eco y pepino - Naranja - Pan y agua Kcal: 652- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 **16**	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas a la jardinera con lechuga y maíz - Plátano - Pan y agua Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16 **17**	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido con carne y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 **18**	- Arroz integral con salsa de tomate - Salmón a la naranja con lechuga y zanahoria - Manzana - Pan y agua Kcal: 674- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 26 **19**	- Judías blancas estofadas con calabaza - Tortilla de patatas con pisto manchego - Pera - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 39- Hc: 69- Pro: 24 **20**
- Espaguetis integrales con nata y bacon - Merluza a la plancha con rodajas de tomate - Mandarina - Pan y agua Kcal: 720- Lip: 38- Hc: 74- Pro: 25 **23**	- Lentejas eco guisadas con zanahoria - Tortilla de york con lechuga y pepino - Manzana - Pan y agua Kcal: 567- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 26 **24**	- Judías verdes con tomate - Filete de pollo al ajillo con patatas fritas - Plátano - Pan integral y agua Kcal: 531- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 29 **25**	- Arroz frito tres delicias con york, huevo y guisantes - Filete de dorado al horno con lechuga - Pera - Pan y agua Kcal: 710- Lip: 29- Hc: 93- Pro: 23 **26**	- Patatas a la riojana - Garbanzos salteados con cuscús y verduras - Yogur natural - Pan integral y agua Kcal: 635- Lip: 23- Hc: 65- Pro: 39 **27**
- Fideuá integral de verduras - Bacalao en salsa con lechuga y zanahoria - Naranja - Pan y agua Kcal: 500- Lip: 21- Hc: 58- Pro: 22 **30**				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

GASTROSER
GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS S.L.
COMEDORES COLECTIVOS

NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.
A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.
Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).
Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.
Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.













RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.
Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.
Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría.
Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.
Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.
Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.
Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.
Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.



A.E.R.C.O.C.A.M.
ASOCIACIÓN EMPRESARIAL DE RESTAURANTES DE COLECTIVIDADES DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Asociación de Celíacos de Madrid

eurofins