C.E.I.P. NTRA. SRA. DEL ROSARIO

NOVIEMBRE 2026

LUNES-MONDAY	MARTES-TUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
2 **FESTIVO**	**3** Coditos con tomate y chorizo (1,T3,T6,T10) Pasta with tomato and chorizo Sardinillas en aceite (4) con ensalada de lechuga y zanahoria Sardines in oil with lettuce and carrot salad Fruta Fruit **Cena: Col china salteada con verduras y cerdo** Kcal 608 Prot. 24 Lip 20 HC 82 GS 4 Fe 4	**4** Crema de legumbres Legumbes cream Huevos revueltos con queso (3,7) y ensalada de tomate con maíz ecológico Scrambled eggs with cheese and tomato-corn salad Fruta ECO Fruit **Cena: Sopa de estrellitas y lenguado plancha** Kcal 660 Prot. 24 Lip 23 HC 88 GS 5 Fe 7	**5** Brócoli rehogado Sautéed broccoli Pollo al ajillo con arroz integral Chicken with garlic with brown rice Fruta y leche (7) Fruit and milk **Cena: Espinacas a la crema y tortilla francesa** Kcal 645 Prot. 29 Lip 31 HC 63 GS 8 Fe 4	**6** Judías pintas estofadas Beans stew Merluza a la romana (1,3,4,T6,T10) con ensalada de lechuga y aceitunas (12) Battered hake with lettuce and olives salad Fruta Fruit **Cena: Puré de calabacín y filete de ternera** Kcal 673 Prot. 30 Lip 25 HC 81 GS 8 Fe 7
9 Macarrones integrales a la napolitana (1,T3,T6,T10) Brown pasta with olives and tomato Bacalao rebozado (1,3,4,T6,T10) con ensalada de lechuga y cebolla (12) Battered cod with lettuce and onion salad Fruta Fruit **Cena: Crema de chirivía y filete de pavo** Kcal 689 Prot. 29 Lip 25 HC 88 GS 3 Fe 3	**10** Lentejas ecológicas con patata ECO Stewed organics lentils with potatoes Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y tomate (12) Courgette omelette with lettuce and tomato salad Fruta y leche (7) Fruit and milk **Cena: Berenjena al horno y jurel a la plancha** Kcal 656 Prot. 31 Lip 25 HC 78 GS 7 Fe 8	**11** Puré de boniato Sweet potato cream Salmón al horno (4) con ensalada de lechuga (12) Baked salmon with lettuce salad Yogur (7) Yogurt **Cena: Tomate aliñado y brochetas de pollo** Kcal 657 Prot. 29 Lip 25 HC 79 GS 5 Fe 4	**12** Sopa de cocido (1,T3,T6,T10) GreenPro Cocido soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Fruta Fruit **Cena: Ensalada mixta y huevos rellenos de atún** Kcal 652 Prot. 25 Lip 15 HC 105 GS 3 Fe 7	**13** Paella mixta (pollo y marisco) (14) Paella (rice with chicken and fish) Cinta de lomo con ensalada de tomate natural Grilled loin pork and tomato salad Fruta Fruit **Cena: Alcachofas salteadas y dorada al horno** Kcal 638 Prot. 31 Lip 20 HC 84 GS 5 Fe 4
16 Patatas guisadas con calamares (14) Cooked potatoes with squid Huevos fritos (3) con pisto Fried egg with ratatouille Fruta Fruit **Cena: Calabacín relleno de verduritas y carne** Kcal 656 Prot. 19 Lip 24 HC 92 GS 4 Fe 5	**17** Judías blancas guisadas Beans stew with chorizo Pescadilla en salsa verde (1,2,4,T6,T10,12) con ensalada de lechuga y espárragos (12) Hake in green sauce with lettuce and asparagus salad Fruta Fruit **Cena: Escalivada de verduras con huevo cocido** Kcal 625 Prot. 30 Lip 20 HC 80 GS 3 Fe 7	**18** Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Ragú de pollo con arroz integral Baked chicken meet with brown rice Fruta y leche (7) Fruit and milk **Cena: Ensalada de canónigos y boquerones** Kcal 632 Prot. 25 Lip 20 HC 87 GS 5 Fe 5	**19** Crema de verduras GreenPro Vegetables cream Espaguetis ecológicos ECO con boloñesa vegetal (1,T3,6,T10) Pasta with vegetable bolognese sauce Fruta Fruit **Cena: Revuelto de trigueros y jamón** Kcal 637 Prot. 20 Lip 12 HC 112 GS 2 Fe 4	**20** CUMPLEAÑOS Sopa de letras (1,T3,T6,T10) Pasta soup Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y zanahoria (12) Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yogur (7) Yogurt **Cena: Remolacha asada y trucha a la plancha** Kcal 611 Prot. 22 Lip 26 HC 72 GS 6 Fe 4
23 Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken Lomos de caballa (4) con ensalada de lechuga y tomate (12) Mackerel loins with lettuce and tomato salad Fruta y leche (7) Fruit and milk **Cena: Burritos de ensalada y ternera picada** Kcal 666 Prot. 25 Lip 26 HC 84 GS 6 Fe 3	**24** Macarrones integrales con salsa aurora (1,T3,T6,T10) Brown pasta with aurora sauce Revuelto de york (3) con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas(12) Scrambled eggs with ham and lettuce, onion salad Fruta Fruit **Cena: Romescu rehogado y solomillo de pavo** Kcal 673 Prot. 24 Lip 26 HC 85 GS 7 Fe 5	**25** JORNADA GASTRONÓMICA CINE TOY STORY ***Guisantes marcianos*** ***Albóndigas al estilo Woody*** ***con patatas del señor potato*** ***Fruta*** Fruit **Cena: Ensalada con gambas y aguacate** Kcal 754 Prot. 24 Lip 36 HC 83 GS 11 Fe 11	**26** Judías verdes salteadas Sautéed green beans Filete de limanda empanada (1,3,4,T6,T10) con ensalada de lechuga y maíz (12) Breaded flounder with lettuce and corn salad Fruta Fruit **Cena: Quinoa salteada con verduras y huevo** Kcal 622 Prot. 23 Lip 28 HC 69 GS 4 Fe 5	**27** Sopa de cocido ECO (con fideos ecológicos) (1,T3,T6,T10) Cocido soup Cocido Madrileño completo GreenPro con repollo Madrid stew full Fruta Fruit **Cena: Merluza a la plancha en salsa de verduras** Kcal 652 Prot. 25 Lip 15 HC 105 GS 3 Fe 7
30 Lentejas con verduras Lentils stew with vegetables Salchichas frescas (12) con puré de patata (7,12) Baked fresh sausages wth mashed potatoes Fruta Fruit **Cena: Sopa juliana y gallo a la plancha** Kcal 744 Prot. 30 Lip 29 HC 90 GS 10 Fe 8			**En noviembre,** **¡llena tu plato de colores!** Empieza la temporada de frutas y verduras como: la naranja, la granada, el caqui, el brócoli, las acelgas, las alcachofas... **¿Nos haces un hueco en tu plato?**	

Las fruta y verduras incluidas en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.
Nuestros menús incluyen diarimente **PAN BLANCO E INTEGRAL** (1,6,10,11) y la bebida será **AGUA**.
En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos se facilita conforme a la siguiente leyenda:



T (traza)

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	HC
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**656 Kcal.**	**16% (26g.)**	**32% (23g.)**	**52% (86g.)**

Menú elaborado y calibrado por el Departamento de Nutrición de **DUO COLECTIVIDADES S.L.**



¿SABÍAS QUÉ...?

LA **GRANADA** TIENE PEQUEÑAS JOYAS LLENAS DE VITAMINAS



Puede tener entre 200 y más de 600 semillas en su interior

La **granada** es una fruta típica del otoño que destaca por su forma redonda y por las pequeñas semillas rojas que tiene en su interior, llamadas arilos. Estas semillas son jugosas, dulces y contienen vitamina C, fibra y antioxidantes, nutrientes que ayudan a proteger nuestro cuerpo y a mantenernos sanos. Se puede comer sola, en ensaladas, postres o acompañando yogures y cereales.



VASITO DE YOGUR CON GRANOLA



INGREDIENTES:

- 1 yogur natural
- Semillas de granada
- Granola

ELABORACIÓN:

1. Poner una capa de semillas de granada.
2. Una capa de yogur.
3. Vuelve a añadir una capa de granada y otra de yogur.
4. Termina añadiendo un topping de granola.