



MENÚ SEMANAL

CEIP IPLACEA – NOVIEMBRE / NOVEMBER 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA NO LECTIVO FREE DAY 3	- Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Rabas de calamar con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua Whole macaroni with turkey in tomato sauce Fried squid with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 681- Lip: 26- Hc: 92- Pro: 31 4	- Menestra de verduras rehogadas con jamón - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Plátano y leche - Pan y agua Vegetables stew with ham Pork in sauce with mushrooms Banana and milk Bread and water Kcal: 608- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 26 5	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 6	- Patatas guisadas con pollo - Filete de abadejo al horno con lechuga eco y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with chicken Baked fish with organic salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 654- Lip: 37- Hc: 51- Pro: 34 7
- Arroz integral frito tres delicias - Croquetas variadas con lechuga y zanahoria - Pera y leche - Pan y agua Stewed whole rice Croquettes with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 485- Lip: 15- Hc: 76- Pro: 16 10	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Uvas y leche - Pan y agua Stewed peas with garlic Spanish omelet with zucchini and salad Grapes and milk Bread and water Kcal: 545- Lip: 30- Hc: 55- Pro: 24 11	- Sopa de ternera con estrellitas - Salmón al horno con pisto manchego - Naranja y leche - Pan y agua “Stars soup” Baked salmon with ratatouille Orange and milk Bread and water Kcal: 678- Lip: 35- Hc: 64- Pro: 35 12	- Crema de verduras con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas al vapor - Manzana eco y leche - Pan y agua Vegetables cream with crouttons Meatballs in sauce with potatoes Organic apple and milk Bread and water Kcal: 580- Lip: 34- Hc: 65- Pro: 15 13	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Merluza al horno con escarola al ajillo - Yogur de sabores - Pan integral y agua Stewed beans with carrots Baked hake with escarole salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 564- Lip: 27- Hc: 63- Pro: 30 14
- Espaguetis integrales con tomate y queso - Merluza al ajo y perejil con lechuga y tomate - Mandarina y leche - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with cheese Hake in garlic sauce with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 555- Lip: 19- Hc: 75- Pro: 27 17	- Lentejas eco estofadas con verduras - Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria - Plátano y leche - Pan y agua Stewed organic lentils with vegetables Baked ham with salad Banana and milk Bread and water Kcal: 784- Lip: 39- Hc: 83- Pro: 34 18	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con berenjenas fritas - Naranja y leche - Pan y agua Stewed potatoes with squid Omelet with aubergines Orange and milk Bread and water Kcal: 565- Lip: 33- Hc: 52- Pro: 20 19	- Garbanzos guisados con chorizo - Rape al horno con lechuga y maíz - Pera y leche - Pan y agua Stewed chickpeas with chorizo Baked monkfish with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 637- Lip: 28- Hc: 73- Pro: 33 20	- Judías verdes con tomate - Merluza al horno con lechuga y maíz - Actimel - Pan integral y agua Green beans in tomato sauce Sautéed chicken with salad Actimel Whole bread and water Kcal: 534- Lip: 27- Hc: 45- Pro: 34 21
- Coditos con salsa de tomate y atún - Solla en salsa con lechuga y tomate cherry - Pera y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with tuna Sole in sauce with salad Pear and milk Bread and water Kcal: 650- Lip: 25- Hc: 89- Pro: 25 24	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Manzana y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Apple and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 25	- Brócoli gratinado con bechamel - Pollo al ajillo con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Broccoli au gratin Chicken fillet with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 629- Lip: 31- Hc: 61- Pro: 38 26	- Judías pintas con chorizo - Huevos revueltos con pavo con lechuga eco - Plátano y leche - Pan y agua Stewed black beans with chorizo Scrambled eggs with turkey and organic salad Banana and milk Bread and water Kcal: 679- Lip: 32- Hc: 86- Pro: 31 27	JORNADA GASTRONÓMICA DE ZAMORA (Arroz a la zamorana / Bacalao a la tranca / Helado) ZAMORA GASTRONOMIC DAY (Stewed rice with pork / Cod in sauce with potatoes / Ice cream) 28
				

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.

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).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.