



# MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

MENÚ GENERAL · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero



| LUNES 2                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |       | MARTES 3                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |        | MIÉRCOLES 4                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |        | JUEVES 5                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | VIERNES 6                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>FESTIVO NACIONAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Guisantes cocidos y rehogados con ajo.</li><li>Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga.</li><li>Plátano y yogur.</li></ul> <b>Sulfito, gluten y lácteos</b>                           |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li><u>Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras.</u></li><li>Merluza al horno en salsa acompañada de champiñones rehogados.</li><li>Manzana.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, pescado, crustáceos, mariscos y lácteos.</b> |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz integral cocido con tomate y huevo.</li><li>Salchichas de pavo encebolladas.</li><li>Plátano.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b>                                                                              |       |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo.</li><li>Salmón a la plancha con patatas asadas al horno.</li><li>Mandarinas.</li></ul> <b>Sulfito, gluten y pescado.</b>         |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |       | 528                                                                                                                                                                                                                                              | 2,57  | 29,39 | 72,41  | 682                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,62 | 48,43 | 91,69  | 692                                                                                                                                                                                                                                                       | 18,12 | 35,15 | 46,53 | 601                                                                                                                                                                                                                                | 26,66 | 20,34 | 54,55 |
| LUNES 9                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |       | MARTES 10                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |        | MIÉRCOLES 11                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |        | JUEVES 12                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | VIERNES 13                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones integrales cocidos con tomate y atún.</li><li>Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga.</li><li>Plátano.</li></ul> <b>Sulfito, gluten y pescado.</b>                                                         |      |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Judías verdes cocidas y rehogados con ajo.</li><li>Filetes de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</li><li>Pera y <b>yogur de cabra</b></li></ul> <b>Sulfito, gluten y lácteos.</b> |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de <u>calabacín ECO (COCCIÓN)</u></li><li><u>Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate.</u></li><li>Mandarina.</li></ul> <b>Sulfito, gluten y huevo.</b>                               |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de cocido con fideos (<b>COCCIÓN</b>)</li><li><u>Garbanzos ECO. (COCCIÓN)</u></li><li>Carne de cocido. (<b>COCCIÓN</b>)</li><li>Manzana.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b>                                    |       |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz cocido tres delicias.</li><li>Bacalao al horno con salsa de pimientos acompañado de coliflor cocida y gratinada.</li><li>Plátano.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, pescado y lácteos.</b> |       |       |       |
| 628                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18,1 | 28,21 | 88,84 | 622                                                                                                                                                                                                                                              | 31,47 | 41,01 | 41,29  | 630                                                                                                                                                                                                                                                           | 30,8  | 25,94 | 39,53  | 622                                                                                                                                                                                                                                                       | 31,41 | 41,01 | 41,29 | 854                                                                                                                                                                                                                                | 35,83 | 54,31 | 82    |
| LUNES 16                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |       | MARTES 17                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |        | MIÉRCOLES 18                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |        | JUEVES 19                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | VIERNES 20                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Guisantes cocidos y rehogados con ajo y huevo.</li><li>Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel.</li><li>Plátano y yogur.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, huevo y lácteos.</b>                                              |      |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones integrales cocidos con nata.</li><li>Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga.</li><li>Mandarina.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, lácteos y pescado.</b>                              |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Judías blancas cocidas con anillas y chirlos.</li><li>Salmón en papillote al horno con ensalada de lechuga y tomate.</li><li>Pera.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, pescado y marisco.</b>                                 |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Puré cocido de <u>calabaza ECO.</u></li><li>Filetes rusos de elaboración propia de pollo, ternera y cerdo con arroz integral cocido y rehogado con ajo.</li><li>Manzana.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b>         |       |       |       | <b>FESTIVO REGIONAL</b>                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
| 537                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4,8  | 26,29 | 10,82 | 639                                                                                                                                                                                                                                              | 16,18 | 40,9  | 76,84  | 591                                                                                                                                                                                                                                                           | 12,8  | 15,25 | 103,72 | 584                                                                                                                                                                                                                                                       | 24,06 | 22,38 | 69,29 |                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
| LUNES 23                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |       | MARTES 24                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |        | MIÉRCOLES 25                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |        | JUEVES 26                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | VIERNES 27                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón.</li><li>Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate.</li><li>Plátano y <b>queso de cabra fresco.</b></li></ul> <b>Sulfito, gluten, pescado y lácteos.</b> |      |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li><u>Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras.</u></li><li>Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</li><li>Pera.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b>                              |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de <u>calabaza ECO y zanahoria cocida y triturada. (leche soja)</u></li><li><u>Garbanzos ECO con acelgas y arroz integral cocido.</u></li><li>Melón y leche de soja con cacao.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b> |       |       |        | <ul style="list-style-type: none"><li>Patatas cocidas y guisadas con anillas mejillones.</li><li><u>Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate.</u></li><li>Manzana.</li></ul> <b>Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo</b> |       |       |       | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo.</li><li>Pollo asado al horno con zanahoria rehogada.</li><li>Mandarina.</li></ul> <b>Sulfito y gluten.</b>                       |       |       |       |
| 518                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6,13 | 25,09 | 78,27 | 738                                                                                                                                                                                                                                              | 18,31 | 35,35 | 102,45 | 753                                                                                                                                                                                                                                                           | 32    | 27,39 | 92,87  | 566                                                                                                                                                                                                                                                       | 17,32 | 26,58 | 50,97 | 526                                                                                                                                                                                                                                | 22,13 | 23,57 | 41,88 |
| LUNES 30                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |       | MARTES                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |        | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | VIERNES                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones cocidos con tomate y carne picada de ternera.</li><li>Merluza enharinada y frita con ensalada con lechuga y tomate.</li><li>Plátano.</li></ul> <b>Sulfito, gluten y pescado.</b>                                       |      |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
| 692                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19   | 42,8  | 86,4  |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |



MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL

El **aceite** empleado para la elaboración de todos los menús es **OLIVA VIRGEN EXTRA.**

Valores por menú: Kcal (valor energético) · Grasas · Proteínas · Hidratos de carbono, en gramos.





# MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

MENÚ GENERAL · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero



**NOTA:** Todas las legumbres guisadas con verduras llevan zanahoria, cebolla, puerro y pimiento. Se incluye en el menú diario el **pan y el agua**. Se señalan con \* los alérgenos a tener en cuenta. **Alérgeno:** Sulfitos\*, **a su vez**, comprende estos alérgenos (**Gluten, soja, huevo, leche, apio, pescado, crustáceos**). La fruta puede sufrir variación atendiendo al estado del producto de temporada. Se modificará el menú atendiendo a alergias e intolerancias y también se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL:** - **KILOCALORÍAS:** dependiendo de la edad y el sexo de los niños: entre 437 y 798.

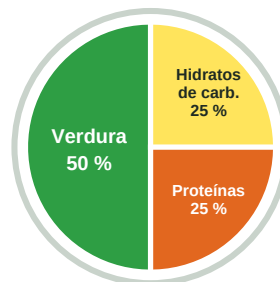
- **LÍPIDOS:** 30 – 35 %. - **HIDRATOS DE CARBONO:** 50 – 60 %. - **PROTEÍNAS:** 12 – 15 %.

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

| SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Un producto rico en hidratos de carbono: pan integral, cereales integrales sin azúcar, tortitas de avena...</li><li>- Una grasa de calidad: aceite de oliva, aguacate...</li><li>- Fruta natural.</li><li>- Incluir alimentos proteicos: loncha de jamón/pavo cocido (95% carne), huevo, yogur griego, kéfir...</li></ul> | <p>Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Una pieza de fruta.</li><li>- Un yogur.</li><li>- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.</li><li>- <b>Evitar alimentos procesados.</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Un lácteo.</li><li>- Una fruta natural.</li><li>- Un bocadillo pequeño (pueden ser variados).</li></ul> |

## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- \* Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- \* Las cenas deben aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria.
- \* La cena es tan importante como la comida, hay que pensarla bien y estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- \* Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono y proteínas.
- \* Es necesario incluir siempre verduras en el primer plato o la guarnición del segundo. El 50% del plato debería ser verdura.
- \* La cena debe ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño.



### Primeros platos:

- Tres o cuatro días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días se repartirán entre: pasta, arroz, patata y sopas.

### Segundos platos:

- Dos días a la semana pescado (uno de ellos sea pescado azul).
- Uno o dos días un plato a base de huevo: tortilla, revuelto, relleno, etc.
- Tres o cuatro días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave.



Productos de cabra **CAPRIJARA**



Productos **ECOLÓGICOS DEHESA EL MILAGRO**

**CEIP Jacinto Guerrero**

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Condesa de Orgaz, 9 · 45567 Lagartera (Toledo)

| Kcal<br>valor energético | Grasas | Proteínas | Hidratos de<br>carbono |
|--------------------------|--------|-----------|------------------------|
|--------------------------|--------|-----------|------------------------|

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 430 387

e-mail: 45001192.ceip@educastillalamancha.es