



MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

MENÚ CONTROL DE GLUCEMIA · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero



LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
FESTIVO NACIONAL				<ul style="list-style-type: none">Judías blancas cocidas con verduras.Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga.Manzana Sulfito, gluten y lácteos				<ul style="list-style-type: none"><u>Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras.</u>Merluza al horno en salsa acompañada de champiñones rehogados.Manzana. Sulfito, gluten, pescado, crustáceos, mariscos y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Arroz integral cocido con huevo.Filete de pavo encebollado.Pera. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo.Salmón a la plancha con patatas asadas al horno.Mandarinas. Sulfito, gluten y pescado.			
				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">Macarrones integrales cocidos con cebolla y atún.Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga.Manzana Sulfito, gluten y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Judías verdes cocidas y rehogados con ajo.Filetes de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomatePera y yogur de cabra Sulfito, gluten y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Crema de calabacín ECO (COCCIÓN)<u>Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate.</u>Mandarina. Sulfito, gluten y huevo.				<ul style="list-style-type: none">Sopa de cocido con fideos (COCCIÓN)<u>Garbanzos ECO. (COCCIÓN)</u>Carne de cocido. (COCCIÓN)Manzana. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Arroz integral cocido tres delicias.Bacalao al horno con salsa de pimientos acompañado de coliflor cocida y gratinada.Mandarinas. Sulfito, gluten, pescado y lácteos.			
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">Lentejas cocidas con verduras.Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel.Manzana Sulfito, gluten, huevo y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Macarrones integrales cocidos y rehogados con verdurasBoquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga.Mandarina. Sulfito, gluten, lácteos y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Judías blancas cocidas con anillas y chirlas.Salmón en papillote al horno con ensalada de lechuga y tomate.Pera. Sulfito, gluten, pescado y marisco.				<ul style="list-style-type: none">Puré cocido de calabaza ECO.Filetes rusos de elaboración propia de pollo, ternera y cerdo con arroz integral cocido y rehogado con ajo.Manzana. Sulfito y gluten.				FESTIVO REGIONAL			
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">Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón.Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate.Pera y queso de cabra fresco. Sulfito, gluten, pescado y lácteos.				<ul style="list-style-type: none"><u>Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras.</u>Chuletas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.Pera. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Crema de calabaza ECO y zanahoria cocida y triturada. (leche soja)Garbanzos ECO con acelgas y arroz integral cocido.Manzana. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Crema cocida de verduras<u>Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate.</u>Manzana. Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo				<ul style="list-style-type: none">Caldo cocido de pollo con fideos, verduras y pollo.Pollo asado al horno con zanahoria rehogada.Mandarina. Sulfito y gluten.			
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">Macarrones integrales cocidos y rehogados con verduras y carne picada de ternera.Merluza a la plancha con ensalada con lechuga y tomate.Mandarina Sulfito, gluten y pescado.																			
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 CONTROL DE GLUCEMIA · 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.

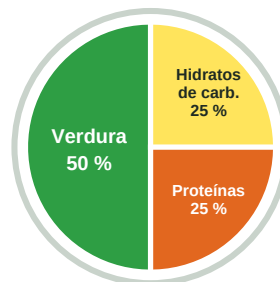
- **LÍPIDOS:** 30 – 35 %. - **HIDRATOS DE CARBONO:** 50 – 60 %. - **PROTEÍNAS:** 12 – 15 %.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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

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 · 45677 Lagartera (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono
--------------------------	--------	-----------	------------------------

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

Tel: 925 430 387

e-mail: 45001192.ceip@educastillalamancha.es