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				• Judías blancas cocidas con verduras. • Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana Sulfito, gluten y lácteos				• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Merluza al horno en salsa acompañada de champiñones rehogados. • Manzana. Sulfito, gluten, pescado, crustáceos, mariscos y lácteos.				• Arroz integral cocido con huevo. • Filete de pavo encebollado. • Pera. Sulfito y gluten.				• 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**			
• **Macarrones integrales cocidos con cebolla y atún.** • Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana Sulfito, gluten y pescado.				• Judías verdes cocidas y rehogados con ajo. • Filetes de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate • Pera y **yogur de cabra** Sulfito, gluten y lácteos.				• Crema de **calabacín** ECO.**(COCCIÓN)** • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Mandarina. Sulfito, gluten y huevo.				• Sopa de cocido con fideos **(COCCIÓN)** • Garbanzos ECO. **(COCCIÓN)** • Carne de cocido. **(COCCIÓN)** • Manzana. Sulfito y gluten.				• 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**			
• Lentejas cocidas con verduras. • Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel. • Manzana Sulfito, gluten, huevo y lácteos.				• Macarrones integrales cocidos y rehogados con verduras • Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga. • Mandarina. Sulfito, gluten, lácteos y pescado.				• Judías blancas cocidas con anillas y chirlas. • Salmón en papillote al horno con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. Sulfito, gluten, pescado y marisco.				• 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**			
• 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.				• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Chuletas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. Sulfito y gluten.				• Crema de calabaza ECO y zanahoria cocida y triturada. (leche soja • Garbanzos ECO con acelgas y arroz integral cocido. • Manzana. Sulfito y gluten.				• Crema cocida de verduras • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo				• 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**			
• 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.

CEIP Jacinto Guerrero · C/ Condesa de Orgaz, 9 · 45567 Lagartera (Toledo) · Tel: 925 430 387 · 45001192.ceip@educastillalamancha.es

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

- 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…

SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA

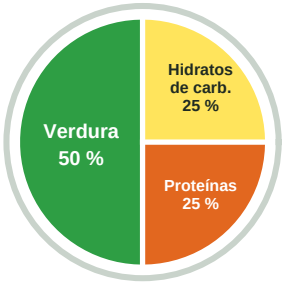
Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:
- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.
- **Evitar alimentos procesados.**

SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA

- 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 · 45567 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