MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CERDO · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO NACIONAL	• Guisantes cocidos y rehogados con ajo. • Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga. • Plátano y yogur. 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 tomate y huevo. • Salchichas de pavo encebolladas. • Plátano. 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 tomate y atún.** • Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga. • Plátano. Sulfito, gluten y pescado.	• Judías verdes cocidas y rehogados con ajo. • Filetes de pollo 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 pollo con fideos **(COCCIÓN)** • Garbanzos ECO. **(COCCIÓN)** • Manzana. Sulfito y gluten.	• Arroz cocido tres delicias. • Bacalao al horno con salsa de pimientos acompañado de coliflor cocida y gratinada. • Plátano. 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**
• Guisantes cocidos y rehogados con ajo y huevo. • Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel. • Plátano y yogur. Sulfito, gluten, huevo y lácteos.	• Macarrones integrales cocidos con nata. • 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 y ternera 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 ajo. • Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate. • Plátano y **queso de cabra fresco**. Sulfito, gluten, pescado y lácteos.	• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Filete de pollo 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. • Melón y leche de soja con cacao. Sulfito y gluten.	• Patatas cocidas y guisadas con anillas mejillones. • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo	• Sopa cocida de caldo 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 cocidos con tomate y carne picada de ternera. • Merluza enharinada y frita con ensalada con lechuga y tomate. • Plátano. 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 SIN CERDO · 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

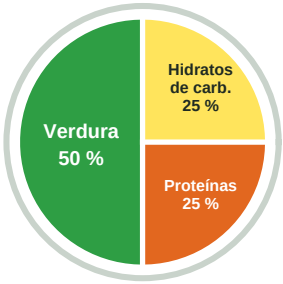
Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:
- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.
- **Evitar alimentos procesados.**

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