

CEIP FERNANDO DE ALARCON - NOVIEMBRE 2023

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Cruasáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
 cítricos



MIÉRCOLES

1

FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA

22

29 - Día Mundial del Jaguar

JUEVES

2

9

16

23 - Día Mundial del Anacardo

30

VIERNES

3 - Día Mundial del Sándwich

10

DÍA DE LA ENSEÑANZA

24 - Día del Dietista-Nutricionista

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Fruta y Postre lácteo (7)
kcal 714 Lip 36,0 Prot 41,0 HdC 57	kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 735 Lip 20,3 Prot 34,7 HdC 103	kcal 603 Lip 30,0 Prot 16,9 HdC 66	kcal 727 Lip 20,1 Prot 52,1 HdC 84
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/patata panadera y pimentón (12) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con pimientos rojos asados Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
kcal 721 Lip 44,1 Prot 44,1 HdC 37	kcal 713 Lip 19,7 Prot 38,3 HdC 96	kcal 651 Lip 19,7 Prot 36,4 HdC 82	kcal 639 Lip 20,9 Prot 21,8 HdC 91	
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anacardo	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojos y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)
kcal 685 Lip 33,7 Prot 32,1 HdC 63	kcal 695 Lip 20,2 Prot 29,0 HdC 74	kcal 662 Lip 20,7 Prot 23,2 HdC 96	kcal 692 Lip 16,3 Prot 33,7 HdC 102	kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/pimientos rojos asados Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	
kcal 718 Lip 34,0 Prot 30,9 HdC 72	kcal 606 Lip 18,3 Prot 30,2 HdC 80	kcal 604 Lip 23,9 Prot 36,5 HdC 61	kcal 671 Lip 20,3 Prot 32,4 HdC 89	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP FERNANDO DE ALARCON - NOVIEMBRE 2023

Menú sin carne

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Melococón
 cítricos



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	FESTIVO		
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	16	3 - Día Mundial del Sándwich		
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	10		
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	17		
				DÍA DE LA ENSEÑANZA		
				24 - Día del Dietista-Nutricionista		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP FERNANDO DE ALARCOS - NOVIEMBRE 2023

Menú sin fruta ni frutos secos

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos
 cáscaras



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		1		2		3 - Día Mundial del Sándwich	
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dadas (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		FESTIVO 8 - Día Mundial de la Castaña		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada		Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Fruta y Postre lácteo (7)	
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		15		16		10	
Judías verdes salteadas con ajitos Lacaón al horno c/patata panadera y pimientón (12) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3)		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada		Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)	
20		21 - Día Mundial del Pescado		22		23 - Día Mundial del Anarcado		17	
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgueo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con pimientos rojos asados Fruta de temporada		DÍA DE LA ENSEÑANZA	
27		28		29 - Día Mundial del Jaguar		30		24 - Día del Dietista-Nutricionista	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/pimientos rojos asados Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP FERNANDO DE ALARCON- NOVIEMBRE 2023

Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos
 cáscara



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		1		2		3 - Día Mundial del Sándwich	
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dodo (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)(sin carne de cerdo) Fruta de temporada		FESTIVO 8 - Día Mundial de la Castaña		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada		Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)	
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		15		16		10	
Judías verdes salteadas con ajitos Limanda al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada		Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)	
20		21 - Día Mundial del Pescado		22		23 - Día Mundial del Anarcado		17	
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada		DÍA DE LA ENSEÑANZA	
27		28		29 - Día Mundial del Jaguar		30		24 - Día del Dietista-Nutricionista	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)(sin carne de cerdo) Fruta y Postre lácteo (7)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP FERNANDO DE ALARCON - NOVIEMBRE 2023

Menú sin brócoli

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Melococón
cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dadas (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Llacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)
20		21 - Día Mundial del Pescado		15	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla , salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgue con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
27		28		22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)
29 - Día Mundial del Jaguar		30		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

FESTIVO

Ensalada mixta
Calamares a la romana
-
Pescado: pollo

Pisto
Huevos poché
-
Huevo: pescado

Champiñones al ajillo
Pollo con almendras

Ensalada de lechuga
Patatas asadas rellenas

Braseado de verduras
Tostas de pollo a la mostaza y miel

Ensalada de canónigos
Pastel de atún
-
Pescado: pavo

Pizza casera de espinacas y queso de cabra

Crema de zanahoria y naranja
Bacalao dorado
-
Pescado: pollo

Coliflor con bechamel
Tortilla francesa
-
Huevo: ternera

Albóndigas de pescado en salsa de verduras con arroz
-
Pescado: cerdo

Ensalada de pera con queso, bacon y nueces
Alitas de pollo al horno

Calzone de espinacas, jamón y queso

Sopa juliana
Revuelto de atún
-
Huevo: pavo

Puré de patata
Lomo a la naranja

Coles de bruselas
Salmón en salsa de eneldo
-
Pescado: ternera

Solomillo de pavo con bastones de batata, calabacín y berenjena

Ensalada de lechuga con tomates Cherry
Fish & chips

Guiso de conejo estofado con cebolla y verduras

Calabacines rellenos de pollo y verduras

Crema de espárragos
Tortilla de patatas
-
Huevo:pavo

Ensalada Griega
Lenguado a la Menier
-
Pescado: cerdo



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua

Cereales integrales y/o tubérculos



Usa aceite de oliva para cocinar



GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

