CEIP SANTA TERESA DE JESÚS

Alimentar hoy un mejor mañana

CEIP SANTA TERESA DE JESÚS

Fuentes de Andalucía (Sevilla)

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2026 · SIN LACTOSA

Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional

Nieves Rodríguez
DIETISTA
722 343 619

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 2 AL 6 NOV.	2 NOV FESTIVO Sin servicio	Macarrones integrales con tomate natural Tortilla de patatas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabaza Salmón al horno con tomate aliñado Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Cocido de garbanzos con verduras Muslo de pollo al horno con zanahoria aliñada Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y olivas Pan integral sin lactosa Fruta de temporada
SEMANA 2 9 AL 13 NOV.	Fideuá de marisco y guisantes Revuelto de judías verdes Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Rosada al horno con tomate aliñado Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Puré de zanahorias y patatas Pavo en salsa de tomate casero y lechuga aliñada Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Merluza al horno con zanahoria aliñada Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Arroz integral tres delicias Ternera a la jardinera Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada
SEMANA 3 16 AL 20 NOV.	Sopa de verduras y fideos Tortilla de patatas al horno con tomate aliñado Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Estofado de patatas con merluza y champiñones Hamburguesa al horno con guisantes Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza al horno con salteado de quinoa Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras Pollo al horno con zanahoria aliñada Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate casero Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
SEMANA 4 23 AL 27 NOV.	Arroz integral a la cubana con tomate casero Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Rosada al horno con tomate aliñado Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Crema de zanahorias y patatas Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada	Cocido de garbanzos con verduras Bacalao con zanahoria aliñada Pan integral sin lactosa Fruta de temporada	Espaguetis integrales con tomate casero y soja texturizada Ternera a la jardinera Pan blanco sin lactosa Fruta de temporada
SEMANA 5 30 NOV.	Patatas guisadas con verduras Tortilla de calabacín y lechuga aliñada Pan integral sin lactosa Fruta de temporada				

LEYENDA DE ALÉRGENOS Y COMPONENTES

Gluten · Crustáceos · Huevos · Pescado · Cacahuetes · Soja · Lácteos · Frutos de cáscara · Apio · Mostaza · Sésamo · Sulfitos (SO_2) · Altramuces · Moluscos

PROPUESTAS DE CENA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	-	Espinacas salteadas + queso fresco sin lactosa + fruta	Berenjena asada + ternera al tomillo + fruta	Calabaza asada + dorada a la plancha + fruta	Champiñones salteados + pollo al limón + fruta
SEMANA 2	Pisto de verduras + pavo asado + fruta	Remolacha aliñada + lomo al horno + fruta	Calabacín asado + bacalao al vapor + fruta	Acelgas rehogadas + conejo al ajillo + fruta	Coliflor salteada + lubina al horno + fruta
SEMANA 3	Verduras al wok + queso fresco sin lactosa + fruta	Ensalada templada + hummus + fruta	Bimi al vapor + albóndigas de pavo + fruta	Espárragos asados + caballa a la plancha + fruta	Pepino aliñado + ternera al romero + fruta
SEMANA 4	Judías verdes con patata + queso fresco sin lactosa + fruta	Setas salteadas + pollo a las hierbas + fruta	Brócoli al vapor + merluza al limón + fruta	Calabacín asado + lomo a la plancha + fruta	Alcachofas salteadas + sardinas al horno + fruta
SEMANA 5	Tomate con orégano + queso fresco sin lactosa + fruta				

¡Menús variados y equilibrados!

Menú elaborado conforme a los requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Firmado digitalmente por María de las Nieves Rodríguez López
Dietista-Nutricionista

Hoy comemos salud