

MES: Noviembre 2025

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p><b>3</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.182/761 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:28 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.230/773 GT:26 GS:3 HC:97 AZ:32 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.125/748 GT:29 GS:8 HC:81 AZ:18 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.269/782 GT:36 GS:2 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>1</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.073/735 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>- Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.248/777 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:33 GS:6 HC:74 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.098/741 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:37 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas (eco) a la castellana Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.121/747 GT:26 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:48 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>- Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>24</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.183/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>25</b></p> <p>Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.179/761 GT:32 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.156/755 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:29 SAL:3</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:29 GS:6 HC:74 AZ:19 PROT:41 SAL:3</p>	<p><b>28</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.233/773 GT:28 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)