

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)
kcal 668 Líp 21,3 Prot 31,3 HdC 88	kcal 603 Líp 24,3 Prot 29,4 HdC 67	kcal 632 Líp 18,7 Prot 21,2 HdC 95	kcal 699 Líp 14,1 Prot 28,7 HdC 114	kcal 604 Líp 23,2 Prot 48,1 HdC 51
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1) 	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10)  Postre lácteo (7) (*)
kcal 687 Líp 24,1 Prot 21,6 HdC 96	kcal 649 Líp 28,2 Prot 22,8 HdC 76	kcal 685 Líp 22,5 Prot 32,7 HdC 88	kcal 727 Líp 40,2 Prot 28,8 HdC 62	kcal 733 Líp 22,0 Prot 42,4 HdC 91
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,10,11,12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO al aglio e olio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada 	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Postre lácteo (7) (*)
kcal 671 Líp 31,9 Prot 29,1 HdC 67	kcal 621 Líp 24,7 Prot 27,7 HdC 72	kcal 658 Líp 17,2 Prot 26,6 HdC 99	kcal 612 Líp 24,5 Prot 34,1 HdC 64	kcal 677 Líp 25,6 Prot 36,0 HdC 76
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30			
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta y leche (7) 	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			
kcal 645 Líp 17,8 Prot 24,5 HdC 97	kcal 677 Líp 19,6 Prot 27,5 HdC 98			

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

Menú sin carne de cerdo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12) <u>Filetito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta, negra) (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Ragout de pavo en salsa (con guarnición de patatitas al vapor)</u> (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Postre lácteo (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,10,11,12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO al aglio e olio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido (puerro, zanahoria, fideos ECO)</u> (1,3,6,10) sin carne <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne</u> (12) Postre lácteo (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	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 cásicos Apio Mastaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos		
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

Menú hipocalórico

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1) 	Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (3) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) <u>Contramuslos de pollo al horno con guarnición de zanahorias</u>  Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Spaguettis ECO al aglio e olio</u> (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) <u>Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> (4)  Postre lácteo (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite)  <u>Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatitas al horno</u> (12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO al aglio e olio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  <u>Huevos revueltos con calabacín y ensalada de lechuga y maíz</u> (3) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO)</u> (1,3,6,10) <u>desgrasada</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne</u> (12)  Postre lácteo (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	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 cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos      		
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla de francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</u> (3)  Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

Menú sin legumbre, guisantes ni huevo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
<u>Macarrones esp. Sin alergen con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u> Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Brócoli rehogado con ajito y cebolla</u> <u>Salchichas de pavo esp. Sin alergen con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta de temporada	<u>Arroz dos delicias (maíz, zanahoria)</u> Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Menestra casera de verduras al pimentón</u> Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
<u>Sopa casera de fideos esp. Sin alergen con verduras</u> <u>Cinta de lomo a la plancha con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Spaguettis esp. Sin alergen carbonara (nata, cebolla, pimienta negra) (7)</u> <u>Merluza en salsa verde con verduritas (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)</u> Fruta de temporada	<u>Crema de verduras sin legumbre (12)</u> Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) <u>Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (harina de maíz,4)</u> Postre lácteo (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
<u>Coliflor rehogada con ajito y cebolla</u> <u>Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergen en salsa con patatitas dado(12)</u> Fruta y leche (7)	<u>Macarrones esp. Sin alergen al aggio e ollio</u> Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Puré de verduras sin legumbre (12)</u> <u>Salchichas de pavo esp. Sin alergen y ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Postre lácteo (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30			
<u>Brócoli rehogado con zanahorias</u> <u>Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</u> Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

Menú sin huevo ni tomate

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
<u>Macarrones esp. Sin alergenitos salteados con ajito y perejil</u> Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) <u>Salchichas de pavo con ensalada aliñada con AOVE y orégano</u> (6) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón <u>Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno</u> (12) Postre lácteo (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) Cinta de lomo a la plancha con guarnición de ensalada aliñada con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis esp. Sin alergenitos carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Postre lácteo (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa de cebolla con patatitas dado (6,10,11,12) Fruta y leche (7)	Macarrones esp. Sin alergenitos al aglio e olio Salmón al horno con verduras salteadas (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) <u>Salchichas de pavo y ensalada de lechuga y maíz</u> (6) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza al horno con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenitos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30			
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) <u>Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta y leche (7)	Arroz rehogado con ajitos Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

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 cáscara	Apio	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2025

Menú sin huevo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
<u>Macarrones esp. Sin alergen</u> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) <u>Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (6) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Cinta de lomo a la plancha con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta y leche (7)	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Spaguettis esp. Sin alergen</u> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Postre lácteo (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,10,11,12) Fruta y leche (7)	<u>Macarrones esp. Sin alergen</u> al aglio e olio Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Salchichas de pavo y ensalada de lechuga y maíz</u> (6) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	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 cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos Ingredientes ecológicos Pescados sostenibles Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Productos integrales GASTRONOMÍA LOCAL Productos con DOP		
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</u> Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

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

MERIENDAS

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

CENAS

Keftas con salsa de yogur con bastones de boniato

Croquetas caseras de bacalao con ensalada china

Pimientos rojos rellenos de carne

Huevos rellenos de aguacate con batata en cubitos

Crema Vichy Hojaldre relleno de salmón

Calzone de verduras y queso

Ensalada coleslaw
Fingers caseros de pescado

Sopa de letras
Brochetas de pollo y verduras

Tortitas de rape y berenjena

Huevos al plato con tomate y guisantes

Lenguado en salsa con brócoli rehogado a la provenzal

Wrap relleno de carne deshilachada y verduras

Calamares a la romana con salsa de ajo casera

Huevos gratinados con bechamel

Gyozas de ternera y verduras

Gallo en salsa de limón sobre cama de patatas panaderas

Alitas de pollo adobadas con salsa de soja y miel



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

Cereales integrales y/o tubérculos

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



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



CEIP - SEPTIEMBRE 2025

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

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
8						9 - Día mundial de la agricultura						10						11						12															
Macarrones integrales ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y leche (7)						Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)						Garbanzos ECO guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada						Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)						Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Postre lácteo (7) (*)															
kcal	668	Líp	21,3	Prot	31,3	HdC	88	kcal	603	Líp	24,3	Prot	29,4	HdC	67	kcal	632	Líp	18,7	Prot	21,2	HdC	95	kcal	699	Líp	14,1	Prot	28,7	HdC	114	kcal	604	Líp	23,2	Prot	48,1	HdC	51
15						16 - Día mundial del guacamole						17						18						19 - Día mundial del aperitivo															
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)						Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)  Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)						Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada						Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)						Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10)  Postre lácteo (7) (*)															
kcal	687	Líp	24,1	Prot	21,6	HdC	96	kcal	649	Líp	28,2	Prot	22,8	HdC	76	kcal	685	Líp	22,5	Prot	32,7	HdC	88	kcal	727	Líp	40,2	Prot	28,8	HdC	62	kcal	733	Líp	22,0	Prot	42,4	HdC	91
22 - ¡Bienvenido otoño!						23						24 - Día mundial del gorila						25						26 - Día mundial de la salud ambiental															
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado(6,10,11,12) Fruta y leche (7)						Macarrones ECO al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)						Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7)  Fruta de temporada						Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)						Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Postre lácteo (7) (*)															
kcal	671	Líp	31,9	Prot	29,1	HdC	67	kcal	621	Líp	24,7	Prot	27,7	HdC	72	kcal	658	Líp	17,2	Prot	26,6	HdC	99	kcal	612	Líp	24,5	Prot	34,1	HdC	64	kcal	677	Líp	25,6	Prot	36,0	HdC	76
29 - Día contra el desperdicio alimentario						30						DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1234567891011121314 GlutenCrustáceosHuevosPescadoCacahueteSojaLecheFrutos cáscaraApioMostazaSésamoSulfitosAltramuzesMoluscos 																											
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta y leche (7) 						Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)																																	
kcal	645	Líp	17,8	Prot	24,5	HdC	97	kcal	677	Líp	19,6																									Prot	27,5	HdC	98

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering



ayre