

CEIP RAYUELA - NOVIEMBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros al horno (4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas dado (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	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 790 Líp 29,8 Prot 41,8 HdC 89	kcal 683 Líp 16,0 Prot 31,8 HdC 103	kcal 723 Líp 38,0 Prot 23,9 HdC 71	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Salchichas de pavo al horno con patatas panaderas (6,12) Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6) Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ventresca de bacalao en salsa de tomate con pasta salteada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (4,12) (merluza, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Contramuslos de pollo al horno con ensalada Postre lácteo (7)
kcal 654 Líp 33,1 Prot 40,1 HdC 49	kcal 744 Líp 17,9 Prot 38,6 HdC 107	kcal 675 Líp 22,1 Prot 31,4 HdC 88	kcal 694 Líp 33,1 Prot 49,6 HdC 49	kcal 709,33 Líp 37,9 Prot 50,0 HdC 42
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Aroz integral con salsa de tomate casera Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Postre lácteo (7)
kcal 701 Líp 25,7 Prot 40,0 HdC 77	kcal 687 Líp 17,3 Prot 34,8 HdC 98	kcal 716 Líp 19,2 Prot 20,7 HdC 115	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 692 Líp 16,3 Prot 33,7 HdC 102
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas Cinta de lomo al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave con arroz Filete de abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Spaguettis integrales carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) Postre lácteo (7)
kcal 682 Líp 17,8 Prot 33,5 HdC 97	kcal 614 Líp 17,8 Prot 18,1 HdC 95	kcal 599 Líp 17,5 Prot 36,9 HdC 73	kcal 745 Líp 31,2 Prot 23,6 HdC 92	kcal 660 Líp 19,7 Prot 27,3 HdC 93

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-7 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

(*) 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

 Central de CATERING

 ayre

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 Altramuces Moluscos cáscara



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

CEIP RAYUELA - NOVIEMBRE 2025

Sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros al horno (4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas dado (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave (sin carne de cerdo,12)</u> Postre lácteo (7)
10	11	12	13 - Día de la Dieta Mediterránea	14
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Salchichas de pavo al horno con patatas panaderas (6,12) Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) (6) Merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ventresca de bacalao en salsa de tomate con pasta salteada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (4,12) (merluza, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Contramuslos de pollo al horno con ensalada Postre lácteo (7)
17	18	19	20	21 - Día del pescado
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave (sin carne de cerdo,12)</u> Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Arroz integral con salsa de tomate casera Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Postre lácteo (7)
24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26	27 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS	29
Rehogado de verduras variadas <u>Filete de pollo al horno con patatas dado (12)</u> Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de caldo de ave con arroz Filete de abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (7,12) (con patata, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo en salsa de manzana con bastones de batata Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Spaguetis integrales con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) Postre lácteo (7)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

(*) 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

 Central de CATERING

 ayre

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 Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con SOP

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

03
Sopa minestrone
Pollo al limón

04
Crema Vichy
Lomo al ajillo

05
Revuelto de arroz
con huevo y
zanahoria

06
Bacalao a la
bilbaína con
patatas
panaderas

07
Berenjena
rellena de carne
picada y
zanahoria

10
Acelgas con patatas
Filete ruso con salsa
de tomate casera

11
Ensalada César
completa

12
Sopa juliana
Abadejo en salsa
verde

13
Guiso de ternera
en salsa con
guisantes

14
Tostas de salmón
ahumado con queso
Philadelphia

17
Tortillas de maíz con
pollo desmenuzado
y guacamole

18
Parrillada de verduras
Tortilla francesa

19
Gallineta a la
plancha con daditos
de calabaza

20
Crema Crecy
Huevos rellenos

21
Pizza casera al gusto

24
Merluza a la vasca
con ensalada
mediterránea

25
Hummus casero
Filete de ternera

26
Ensalada mixta
completa de atún y
huevo

27
Fish & chips caseros

28
Alitas de pollo
adobadas con chips
de verduras

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

Happy
Thanksgiving



No olvides
moverte



ESCANEA nuestro código
QR para descubrir la
receta de NUESTRA
JORNADA GASTRONÓMICA
de cada mes



27/11/2025

JORNADA
GASTRONÓMICA

ACCIÓN DE GRACIAS



MENÚ

Crema de calabaza y
zanahoria

Taquitos de pavo en
salsa de manzana con
bastones de batata

Postre, agua y pan



CREMA THANKSGIVING DE CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES (3rac):

- 400 gr. de calabaza
- 1 patata grande
- 100gr. zanahoria
- 1 cebolla grande
- aceite de oliva
- Sal al gusto
- 100 ml. de **leche**
- OPCIONAL: 100 ml. de nata (lo puedes sustituir por quesitos es porciones) (**leche**)



PREPARACIÓN

1. **Primero** llenamos una olla con agua suficiente para cubrir las verduras y las ponemos a hervir a fuego alto.
2. **Una vez** que el agua entre en ebullición le añadimos el aceite, la sal y el resto de ingredientes.
3. **Cocemos** las verduras hasta que estén blanditas, uno 20 minutos aproximadamente. Para saber si están hechas pinchamos las verduras con un tenedor. Es importante que la verdura esté bien cocinada porque si no después será difícil batirlas.
4. **Cuando** las verduras estén cocinadas las batimos con una batidora sin quitarle todo el agua. El agua es lo que nos ayudará a que la crema no quede muy espesa.
5. **Mientras** batimos añadimos la leche y la integramos con las verduras trituradas. De esta manera nuestra receta quedará mucho más cremosa.

¡Listo! Ya tienes tu crema para celebrar Acción de Gracias.

TAQUITOS DE PAVO EN SALSA DE MANZANA

INGREDIENTES(1rac):

- 300 gr. ragout de pavo
- 160 gr. zanahoria
- 150 gr. manzana verde
- ½ taza de caldo de ave
- 40 gr. cebolla
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal



PREPARACIÓN

1. Sellamos el ragout de pavo en una sartén con un poco de aceite.
2. Mientras se está cocinando, cortamos y pelamos las zanahorias, la manzana y la cebolla .
3. Una vez sellado el ragout lo ponemos en una olla y en el mismo aceite sofreímos la cebolla, la manzana y la zanahoria.
4. Cuando estén doradas, las añadimos a la olla express y echamos el caldo .
5. Cerramos la olla y la dejamos unos 10 minutos en el fuego. Cuando hayan pasado esos minutos retiramos del fuego.
6. Trituramos las verduras y volvemos a poner en el fuego el ragout y la salsa hasta que coja consistencia (2-3 minutos). En este momento a la salsa le añadimos una pizca de sal .
7. Cuando hayamos terminado sacamos el ragout y echamos la salsa por encima.

Ahora prepararemos nuestros bastones de batata de acompañamiento y ¡a disfrutar de este plato tan típico americano!

BASTONES DE BATATA

INGREDIENTES(4rac):

- 500 g de batata
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Opcional: Especias al gusto (pimentón dulce, pimentón picante, comino, tomillo, orégano....)
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto



PREPARACIÓN

1. Comenzamos pelando la batata con un pelador.
2. Cortamos la batata en bastones finos.
3. Los lavamos bien en agua fría.
4. Salpimentamos los bastones y le ponemos especias al gusto.
5. Lo ponemos en una bandeja con papel vegetal y horneamos 30 minutos a 180° con calor arriba y abajo. El tiempo dependerá del grosor.

¡Ya tienes tu guarnición perfecta para esta temporada!

