

Noviembre 2025



CEIP RAFAEL ALTAMIRA
A.Huevo, lentejas, coliflor, frutos secos, naranja y kiwi

LUAN
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de hortalizas Magro en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta. 579.68 KC 22.93 PR 71.01 HC 20.08 LP 4.09 GS	4 Alubias ECO a la jardinera Pollo en rustidera (sin huevo) Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta. 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS	5 Fideuá de pescado(sin gluten) Entremeses variados Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta. 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08	6 Olleta alicantina (sin lentejas) Hamburguesa a la plancha Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Yogur Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta. 663.42 KC 34.71 PR 59.34 HC 28.65 LP 7.06 GS	7 Paella alicantina Merluza con salteado campestre Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta. 768.34 KC 37.39 PR 103.30 HC 20.42 LP 5.75 GS
10 Pasta sin gluten al pesto rojo Fogonero con zanahoria salteada Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta. 743.14 KC 31.74 PR 113.22 HC 16.18 LP 2.91 GS	11 Hervido valenciano Lomo adobado con calabaza Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta. 508.98 KC 13.91 PR 68.50 HC 13.15 LP 4.60 GS	12 Potaje de garbanzos Pechuga a las finas hierbas Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta. 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS	13 Arroz con tomate Filete rebozado casero Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Fruta de Temporada Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta. 988.04 KC 46.03 PR 117.17 HC 34.27 LP 6.25 GS	14 Crema de guisantes Hamburguesa con ketchup Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Yogur Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta. 701.22 KC 38.91 PR 67.26 HC 22.47 LP 4.10 GS
17 Arroz 3 delicias (sin huevo) Gallineta al horno con menestra Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Fruta de Temporada Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta. 802.76 KC 30.66 PR 104.61 HC 26.41 LP 6.50 GS	18 Alubias estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta. 727.12 KC 35.01 PR 78.39 HC 25.93 LP 7.13 GS	19 Crema de verduras Pollo al horno con verduras Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta. 511.63 KC 20.61 PR 57.99 HC 19.68 LP 4.02 GS	20 Garbanzos con chorizo Lomo fresco con pisto Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Yogur Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta. 671.38 KC 43.16 PR 60.92 HC 25.83 LP 6.94 GS	21 Pasta sin gluten al pomodoro Pescado rebozado casero Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada Cena: Sopa de sémola y huevos al plato. Fruta. 824.91 KC 15.43 PR 128.18 HC 26.02 LP 4.45 GS
24 Alubias castellanas Pechuga con verduritas Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta. 726.22 KC 32.21 PR 88.29 HC 22.41 LP 5.02 GS	25 Pasta sin gluten a la napolitana Ventresca en salsa con calabacín Ensalada Romana (lech, queso, zanah) Fruta de Temporada Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta. 877.08 KC 40.31 PR 114.18 HC 27.50 LP 9.88 GS	26 Crema de legumbres (sin lentejas) Magro en salsa Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta. 782.80 KC 28.23 PR 54.18 HC 31.25 LP 5.84 GS	27 Arroz con magro Rollitos de pavo y queso Ensalada de lech, zanah. y espárr Fruta de Temporada Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta. 697.25 KC 29.90 PR 102.93 HC 16.09 LP 2.66 GS	28 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido casero completo Ensalada de lechuga, tomate y ac.negras Yogur Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta. 796.13 KC 59.06 PR 62.37 HC 32.53 LP 9.70 GS

ECO: Legumbres
procedentes de cultivo
ecológico

Fruta del tiempo:
plátano, manzana,
kiwi, mandarina,
naranja y pera.

Alérgenos de declaración
obligatoria.

