

Noviembre 2025



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Menú ovolactovegetariano

LUAN

SERVICIOS GASTRONÓMICOS

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

