

# Noviembre 2025



## CEIP RAFAEL ALTAMIRA Infantil y Primaria

# LUAN

SERVICIOS GASTRONÓMICOS

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

