

# MENÚ NOVIEMBRE *primaria*

  
**1° PLATO**

  
**2° PLATO**

  
**ENSALADA**

  
**POSTRE**

  
**VALOR NUTRICIONAL**

  
**PROPUESTA DE CENA**

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>1° PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETI NAPOLITANA	OLLA JUDÍAS BLANCAS	ENTREMÉS PAVO-QUESO	CREMA DE GARBANZOS Y VERDURAS
<b>2° PLATO</b>	MAGRO CON TOMATE	BACALAO REBOZADO A LA ANDALUZA	PECHUGA A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT REBOZADO
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTAS
<b>POSTRE</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	679 KCAL. 26 G PROTEÍNAS, 88 G HIDRATOS DE CARBONO, 27 G LÍPIDOS.	729 KCAL. 29G PROTEÍNAS, 105 G HIDRATOS DE CARBONO, 23G LÍPIDOS.	718KCAL. 36G PROTEÍNAS, 103G HIDRATOS DE CARBONO, 22G LÍPIDOS.	682 KCAL. 25 G PROTEÍNAS, 103 G HIDRATOS DE CARBONO, 19 G LÍPIDOS.	682 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 77 G HIDRATOS DE CARBONO, 27G LÍPIDOS.
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	CREMA DE ESPARRAGOS. TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA.PAN.YOGUR	SOPA DE SÉMOLA CON VERDURITAS. HAMBURGUESA DE LENTEJAS. PAN Y FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. RABAS DE CALAMAR AL HORNO. PAN Y FRUTA	GUISANTES REHOGADOS. FILETES DE CABALLA EN CONSERVA. PAN Y CALABAZA ASADA.	TIRAS DE CALABACIN SALTEADAS CON CARNE PICADA DE TERNERA Y TOMATE. PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *primaria*

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13



1º PLATO

SOPA DE AVE

MACARRONES  
CON VERDURAS

LENTEJAS CON  
VERDURAS

HUMMUS CON PICOS  
Y ENSALADA CÉSAR

ARROZ A LA  
JARDINERA



2º PLATO

HAMBURGUESA DE  
TERNERA CON  
CHAMPIÑONES Y PATATAS  
FRITAS

DORÉ AL HORNO  
CON RODAJAS DE  
CALABACÍN

CHULETAS DE PAVO  
AL AJILLO CON  
PATATA ASADA

FIDEUA CON RAPE  
Y CALAMAR

TORTILLA DE  
ATÚN CON  
TOMATE CASSÉ



ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA  
DE LA  
HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR  
NUTRICIONAL

706KCAL. 31 G PROTEÍNAS,  
98 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 24 G LÍPIDOS.

796 KCAL. 33G  
PROTEÍNAS, 112G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
25 G LÍPIDOS.

710 KCAL. 36G  
PROTEÍNAS, 93G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
22G LÍPIDOS.

712KCAL. 28G  
PROTEÍNAS, 96 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
25G LÍPIDOS.

754KCAL. 23G PROTEÍNAS,  
101 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 29 G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
FRESCO.LOMOS DE TRUCHA AL  
PEREJIL.PAN Y YOGUR  
ECOLÓGICO.

GUISO DE CARNE DE PAVO  
CON CEBOLLA, AJO,  
TOMATE, ZANAHORIA Y  
MANZANA.PAN.FLAN  
CASERO

CREMA DE  
VERDURAS.HUEVO  
FRITO CON PISTO .PAN  
Y FRUTA

ESPINACAS CON  
BECHAMEL.LOMOS DE  
TRUCHA AL PEREJIL.PAN  
Y FRUTA

SOPA MARAVILLA.BACALAO  
GRATINADO CON PATATA,  
CALABACIN Y CEBOLLA .PAN  
Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *pimaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20



1º PLATO

SOPA DE PESCADO

ANILLAS DE CALAMAR AL HORNO

OLLA DE GARBANZOS

ARROZ TRES DELICIAS

PASTEL DE PATATA



2º PLATO

ALBÓNDIGAS CON SALSA DE PATATA Y GUISANTES

TIBURÓN BOLOÑESA DE PAVO Y POLLO

HUEVO REVUELTO

PECHUGA DE PAVO CON TOMATE Y PISTO DE TEMPORADA

BACALAO A LA ANDALUZA CON SALSA DE VERDURAS Y TOMATE



ENSALADA

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR NUTRICIONAL

731 KCAL. 26G PROTEÍNAS, 94 G HIDRATOS DE CARBONO, 30G LÍPIDOS.

744KCAL. 29 PROTEÍNAS, 106G HIDRATOS DE CARBONO, 24G LÍPIDOS.

637 KCAL. 24 G PROTEÍNAS, 85G HIDRATOS DE CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

728 KCAL. 23 G PROTEÍNAS, 109 G HIDRATOS DE CARBONO, 23 G LÍPIDOS.

747KCAL. 38 G PROTEÍNAS, 84 G HIDRATOS DE CARBONO, 31 G LÍPIDOS.



PROPUESTA DE CENA

CREMA SUAVE CON BRÉCOL. FILETE DE GALLO AL HORNO CON RODAJAS DE TOMATE. PAN Y YOGUR DE CABRA

ENSALADA VARIADA. PAN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA. TORTILLA CAMPESINA. FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO. FILETE DE SARDINA REBOZADO. PAN. COMPOTA

ENSALADA DE ESCAROLA Y OLIVAS. SEPIA ESTOFADA CON PATATA Y CEBOLLA. PAN Y FRUTA.

CONEJO AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y BONIATO. PAN. FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS. ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ NOVIEMBRE *primaria*

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27



1º PLATO

SOPA DE VERDURAS Y CARNE

TIBURONES CON TOMATE Y BACON

OLLETA VALENCIANA

CROQUETAS DE POLLO

LENTEJAS CON VERDURITAS



2º PLATO

PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSAS DE TOMATE Y VERDURAS

HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA

LONGANIZAS CON TOMATE

ARROZ CON GAMBAS Y ANILLAS DE CALAMAR

HUEVOS AL HORNO CON PATATAS FRITAS



ENSALADA

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR



VALOR NUTRICIONAL

649 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 87 G HIDRATOS DE CARBONO, 22 G LÍPIDOS

694 KCAL. 27 G PROTEÍNAS, 97 G HIDRATOS DE CARBONO, 22 G LÍPIDOS

736 KCAL. 29 G PROTEÍNAS, 93 G HIDRATOS DE CARBONO, 30 G LÍPIDOS

730 KCAL. 25 G PROTEÍNAS. 100 G HIDRATOS DE CARBONO, 26 G LÍPIDOS

680 KCAL. 25 G PROTEÍNAS, 86 G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS



PROPUESTA DE CENA

CALAMARES ENCEBOLLADOS CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑONES. PAN Y FRUTA

ALCACHOFAS AL HORNO. BISTEC DE POTRO CON PATATA AL PIMENTÓN. PAN Y CUAJADA ARTESANA

ENSALADA DE TOMATE Y BONITO. FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON PIMIENTO VERDE. PAN Y MORAS

SOPA JULIANA CON VERDURAS. TORTILLA DE PATATA Y BACALAO. PAN Y FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, PERA Y REMOLACHA. TACOS DE CARNE DE PAVO GUISADOS Y PIÑONES. PAN Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGICOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS. ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

