COCIÑA CENTRAL

MENÚ COMEDOR AIXIÑA "Sin Lactosa" -CEIP
NOVIEMBRE 2026

	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SEMANA 1	Crema de puerros Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada bio y verduras Yogur natural sin lactosa sin azúcar (6,13)	Ensalada mixta con huevo cocido Churrasco mixto con patatas asadas Fruta fresca de temporada (6,7,14)	Alubias con verduras Merluza rebozada con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,7,11,14)	Arroz con salsa de tomate y atún conserva Chuleta de pavo plancha con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,11,14)	Guisantes con huevo y jamón serrano Palometa asada con parrillada de verduras Fruta fresca de temporada (6,7,11)
	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SEMANA 2	Arroz integral con champiñones Merluza a la plancha con ensalada simple Cuajada sin lactosa sin azúcar (6,11,14)	Crema de verduras Milanesa de pollo con patata cocida y ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,7,14)	FESTIVO	Ensalada mixta con huevo Fideuá de verduras con soja texturizada bio y salsa bechamel (leche sin lactosa) Fruta fresca de temporada (6,7,13,14)	Lentejas con verduras Raxo con pimientos y patata cocida Fruta fresca de temporada (6)
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SEMANA 3	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,7,14)	Espirales de colores integrales con calabacín y jamón cocido Palometa en salsa de tomate con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,11,13,14)	Crema de verduras Albóndigas vegetales (soja texturizada bio) guisadas con patatas Fruta fresca de temporada (6,13)	Judías en ajada Muslitos de pollo con patata asada y ensalada simple Yogur natural sin lactosa sin azúcar (6,14)	Paella de verduras Merluza a la plancha con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,11,14)
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SEMANA 4	Arroz integral con judías Salmón al horno con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,11,14)	Lentejas con verduras y huevo cocido Pizza vegetal con ensalada simple Yogur natural sin lactosa sin azúcar (6,7,13,14)	Guisantes con patatas y cebolla Pollo asado con ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,14)	Crema de verduras Pota guisada con patatas y ensalada simple Fruta fresca de temporada (6,9,14)	Macarrones con calabacín y tomate Aguja de cerdo con brócoli en ajada Fruta fresca de temporada (6)
	LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	Crema de puerros Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada bio y verduras Yogur natural sin lactosa sin azúcar (6,13)				

ALÉRXENOS ALIMENTARIOS :Alérxenos REGLAMENTO UE N.º 1169/2011, 13 decembro de 2014,do Parlamento Europeo e do Consello.
1: Altramuces
2: Apio
3:Cacahuetes
4: Crustáceos
5:Frutos de cáscara
6: Gluten
7: Huevo
8: Lácteos
9: Moluscos
10: Mostaza
11: Pescado
12: Granos de sésamo
13: Soja
14: Dióxido de Azufre y sulfitos

* Acompañamiento : Pan (mínimo 2 veces / semana : Pan integral)
* Aliño : Aceite de oliva virgen extra / Aceite de Oliva virgen
* Frutas de temporada: Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.