COCIÑA CENTRAL

MENÚ SIN CERDO COMEDOR AIXIÑA - CEIP
NOVIEMBRE 2026

	LUNES 02	**MARTES 03**	**MIERCOLES 04**	**JUEVES 05**	**VIERNES 06**
SEMANA 1	Crema de puerro Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada bio y verduras Fruta fresca de temporada (6,13)	Ensalada mixta con huevo cocido Ternera asada 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 Pechuga 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 Yogur natural sin azúcar (6,7,8,11)
	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 azúcar (6,8,11,14)	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 Fruta fresca de temporada (6,7,8,13,14)	Lentejas con verduras Richada de ternera 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 Yogur natural sin azúcar (6,8,11,13,14)	Crema de guisantes 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 Fruta fresca de temporada (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 Fruta fresca de temporada (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 Yogur natural sin azúcar (6,8,9,14)	Macarrones con calabacín y tomate Pechuga de pavo a la plancha con brócoli en ajada Fruta fresca de temporada (6)
	LUNES 30	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
SEMANA 5	Crema de puerro Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada bio y verduras Fruta fresca de temporada (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