CEIP CHAVES NOGAL

Noviembre 2026

Menú del día General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	**3** Kcal 491 HC 57 Lip 21 Prot 18 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	**4** Kcal 663 HC 76 Lip 23 Prot 38 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral	**5** Kcal 763 HC 94 Lip 22 Prot 47 Arroz tres delicias casero Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Yogur Pan	**6** Kcal 562 HC 89 Lip 11 Prot 25 Sopa de fideos Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan
9 Kcal 682 HC 89 Lip 24 Prot 26 Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral	**10** Kcal 739 HC 96 Lip 24 Prot 34 Arroz blanco con salsa de tomate casera Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan	**11** Kcal 532 HC 76 Lip 19 Prot 14 Crema de calabacín natural San jacobo s/g de jamón y queso fundido Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan integral	**12** Kcal 614 HC 84 Lip 19 Prot 25 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Filetitos de merluza con caracter riojano Patatas panadera con cebolla Fruta de temporada Pan	**13** Kcal 692 HC 91 Lip 24 Prot 27 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Garbanzos salteados con carne Arroz pilaf Fruta de temporada Pan
16 Kcal 491 HC 55 Lip 18 Prot 26 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Pan integral	**17** Kcal 662 HC 92 Lip 22 Prot 23 Paella de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada Pan	**18** Kcal 573 HC 87 Lip 12 Prot 27 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan integral	**19** Kcal 680 HC 76 Lip 29 Prot 27 Crema de guisantes ecológicos con toque de menta fresca Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan	**20** Kcal 591 HC 68 Lip 22 Prot 30 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa de atún casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/chavesnogales

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 629 · HC 101 · Lip 14 · Prot 25 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de limanda con salsa de puerros Cous cous salteado Fruta de temporada Pan integral	24 — Kcal 679 · HC 89 · Lip 25 · Prot 24 Crema vichy Garbanzos salteados con carne Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada Pan	25 — Kcal 571 · HC 55 · Lip 27 · Prot 28 Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral	26 — Kcal 590 · HC 79 · Lip 18 · Prot 28 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan	27 — Kcal 757 · HC 96 · Lip 24 · Prot 35 Macarrones integrales con salsa italiana de tomate Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan
30 — Kcal 662 · HC 94 · Lip 23 · Prot 19 Curry de arroz con verduras Tortilla de patata de elaboración casera Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan integral	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot

¡Las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena

