Menú Basal

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES | MONDAY	MARTES | TUESDAY	MIÉRCOLES | WEDNESDAY	JUEVES | THURSDAY	VIERNES | FRIDAY
02 **FESTIVO**	**03** Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla *Organic lentils stew with carrot, pepper and onion* Tortilla de patata y cebolla horno *Potato and onion omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 636,099 prot (g): 23,316 lip (g): 19,391 hc (g): 82,918	**04** Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza *Light cream of zuchinni soup with carrot and pumpkin* Cinta de lomo a la plancha *Broiled pork loin* Patatas dado al horno *Baked potato dices* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 543,64 prot (g): 26,888 lip (g): 17,823 hc (g): 64,672	**05** Sopa de cocido con fideos integrales *Stew broth with wholemeal noodles* Cocido completo estofado *Castilian chickpeas stew* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 632,92 prot (g): 27,98 lip (g): 15,971 hc (g): 85,082	**06** Arroz caldoso con verduras *Soggy rice with vegetables* Dorado guisado a la vizcaína *Gilthead Biscayan style* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beet salad* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 613,019 prot (g): 25,472 lip (g): 18,079 hc (g): 85,1
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría *Sauté green beans with potato and carrot* Ragout de magro estofado al estilo tradicional *Pork ragout* Ensalada de lechuga y aceitunas *Lettuce and olives salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 663,195 prot (g): 23,742 lip (g): 33,005 hc (g): 62,327	**10** Potaje de alubias blancas con verduras *White bean stew with zucchini, green beans, carrot and peppers* Tortilla francesa horno *French omelette* Tomate con aliño de albahaca fresca *Tomato with fresh basil dressing* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 549,586 prot (g): 25,781 lip (g): 15,709 hc (g): 70,474	**11** Arroz integral a la milanesa Brown rice in Milanese sauce Bacaladilla guisada al ajoarriero *Blue whiting with oil, garlic and peppers* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beet salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 574,23 prot (g): 22,78 lip (g): 14,561 hc (g): 83,714	**12** Crema de calabacín y puerro *Cream of zucchini and leek soup* Jamoncitos de pollo al horno en salsa *Chicken drumsticks in sauce* Patata panadera al horno *Baked sliced potatoes* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 588,289 prot (g): 30,457 lip (g): 20,586 hc (g): 64,755	**13** Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza *Zuccaroni, organic macaroni with wild mushrooms cream and pumpkin* Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Vegetable soy meatballs with homemade tomato sauce Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 843,487 prot (g): 25,333 lip (g): 32,356 hc (g): 105,971
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla *Organic lentils stew with carrot, pepper and onion* Merluza en salsa verde *Hake in green sauce* Ensalada de lechuga y aceitunas *Lettuce and olives salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 553,986 prot (g): 29,363 lip (g): 13,715 hc (g): 71,519	**17** Arroz a banda *Rice with seafood* Huevos duros *Hard boiled eggs* Pisto de verduras salteado *Ratatouille with potato* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 676,152 prot (g): 21,071 lip (g): 24,655 hc (g): 89,164	**18** Crema de coliflor y zanahoria *Cream of cauliflower and carrot soup* Escalope de pollo empanado casero frito Homemade fried breaded chicken schnitzel Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and sweetcorn salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 638,912 prot (g): 30,255 lip (g): 24,874 hc (g): 68,93	**19** Estofado de patatas con magro *Potato stew with lean meat* Abadejo al horno con ajo y perejil *Baked Haddock with garlic and parsley* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beet salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 520,923 prot (g): 26,689 lip (g): 15,759 hc (g): 63,004	**20** Sopa de cocido con fideos integrales *Stew broth with wholemeal noodles* Cocido completo estofado *Castilian chickpeas stew* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 680,328 prot (g): 33,033 lip (g): 19,712 hc (g): 86,08
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria *Sauté broccoli with potato and carrot* Magro con salsa de tomate *Lean pork with tomato sauce* Patata panadera al horno *Baked sliced potatoes* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 702,811 prot (g): 29,659 lip (g): 31,907 hc (g): 68,347	**24** Crema de calabaza y zanahoria asada *Cream of baked pumpkin and carrot soup* Puchero de garbanzos con arroz *Chickpeas with rice* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and sweetcorn salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 593,869 prot (g): 17,961 lip (g): 12,794 hc (g): 92,528	**25** Sopa casera de ave con fideos *Poultry soup with noodles* Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera *Veal meatballs à la jardinière* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 728,531 prot (g): 31,275 lip (g): 35,676 hc (g): 67,072	**26** Alubias pintas guisadas con chistorra *Pinto beans stewed with chistorra sausage* Revuelto de huevo salteado *Scrambled egg* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 721,702 prot (g): 27,825 lip (g): 33,91 hc (g): 66,291	**27** Arroz integral tres delicias Fried brown rice with vegetables Salmón al horno con eneldo *Baked salmon with dill* Ensalada de lechuga y aceitunas *Lettuce and olives salad* Yogur natural y pan *Natural yogurt and Bread* Kcal: 634,98 prot (g): 28,849 lip (g): 27,102 hc (g): 66,413
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras *Organic lentils with vegetables* Tortilla de patata y cebolla horno *Potato and onion omelette* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and sweetcorn salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 667,329 prot (g): 24,293 lip (g): 19,451 hc (g): 90,212	**01**	**02**	**03**	**04** **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso*

Menú Sin gluten

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	05 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan sin gluten	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan sin gluten
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	13 Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten
16 Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	20 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur natural y pan sin gluten
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	25 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	26 Alubias pintas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten
30 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin huevo

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera con fideos sin huevo Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú PLV

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Macarrones ecológicos con salsa de tomate Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin lactosa

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones ecológicos con salsa de tomate Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú PLV, PLO, PLC y huevo

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones sin huevo con salsa de tomate Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo Fruta fresca y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera con fideos sin huevo Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin F.S, leg(incl soja y sesamo), kiwi, piña y melocoton

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de patatas con sofrito de verduras sin legumbre Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Sopa casera con fideos sin soja Pollo con patata y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Macarrones sin soja con crema de setas y dados de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Sopa casera con fideos sin soja Pollo con patata y zanahoria Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Sopa casera con fideos sin soja Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras sin legumbre Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin Judias verdes, alubias

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras sin legumbre Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin lentejas, frutos secos, pescado (excepto gallo, salmon, atun y

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de patatas con sofrito de verduras sin legumbre Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin huevo, lentejas, F.S,cacao, kiwi y platano

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de patatas con sofrito de verduras sin legumbre Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	05 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	13 Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 Crema de calabacín Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	20 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	25 Sopa casera con fideos sin huevo Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30 Crema de calabacín Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto platano y kiwi y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin huevo, leche y nuez

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones sin huevo con salsa de tomate Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera con fideos sin huevo Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin huevo y F.S.

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa casera con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera con fideos sin huevo Cinta de lomo con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin F.s, kiwi y rosaceas

CEIP. Los Olivos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	05 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	13 Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Garbanzos estofados con pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	17 Arroz a banda (marisco) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	25 Sopa casera de ave con fideos Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	26 Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	27 Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin huevo crudo y frutos secos

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	05 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	06 Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09 Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	10 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	13 Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	17 Arroz a banda (marisco) Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera de ave con fideos Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	26 Alubias pintas guisadas con chistorra Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, aceituna) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Magro cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin kiwi

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Arroz a banda (marisco) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

Menú Sin aceite de linaza, berenjena

CEIP. Los Olivos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoría Ragout de magro estofado al estilo tradicional (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz integral a la milanesa (calabacin, champiñón,lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Zuccaroni - macarrones ecológicos con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales de soja con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Arroz a banda (marisco) Huevos duros Pisto de verduras salteado Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado casero frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Puchero de garbanzos con arroz Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*