MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

VALDEVERDEJA · Comedor escolar · CRA Villas del Tajo

LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
FESTIVO NACIONAL				• Judías blancas cocidas con verduras. • Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana **Sulfito, gluten y lácteos**				• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Merluza al horno en salsa acompañada de champiñones rehogados. • Manzana. **Sulfito, gluten, pescado, crustáceos, mariscos y lácteos.**				• Arroz integral cocido con huevo. • Filete de pavo encebollado. • Pera. **Sulfito y gluten.**				• Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo. • Salmón a la plancha con patatas asadas al horno. • Mandarinas. **Sulfito, gluten y pescado.**			
				528	2,57	29,39	72,41	682	15,62	48,43	91,69	692	18,12	35,15	46,53	601	26,66	20,34	54,55
LUNES 9				**MARTES 10**				**MIÉRCOLES 11**				**JUEVES 12**				**VIERNES 13**			
• **Macarrones integrales cocidos con cebolla y atún.** • Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana **Sulfito, gluten y pescado.**				• Judías verdes cocidas y rehogados con ajo. • Filetes de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate • Pera y **yogur de cabra** **Sulfito, gluten y lácteos.**				• Crema de **calabacín** ECO.**(COCCIÓN)** • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Mandarina. **Sulfito, gluten y huevo.**				• Sopa de cocido con fideos **(COCCIÓN)** • Garbanzos ECO. **(COCCIÓN)** • Carne de cocido. **(COCCIÓN)** • Manzana. **Sulfito y gluten.**				• Arroz integral cocido tres delicias. • Bacalao al horno con salsa de pimientos acompañado de coliflor cocida y gratinada. • Mandarinas. **Sulfito, gluten, pescado y lácteos.**			
628	18,1	28,21	88,84	622	31,47	41,01	41,29	630	30,8	25,94	39,53	622	31,41	41,01	41,29	854	35,83	54,31	82
LUNES 16				**MARTES 17**				**MIÉRCOLES 18**				**JUEVES 19**				**VIERNES 20**			
• Lentejas cocidas con verduras. • Filete de pechuga de pollo al horno con bechamel. • Manzana **Sulfito, gluten, huevo y lácteos.**				• Macarrones integrale**s** cocidos y rehogados con verduras • Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga. • Mandarina. **Sulfito, gluten, lácteos y pescado.**				• Judías blancas cocidas con anillas y chirlas. • Salmón en papillote al horno con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. **Sulfito, gluten, pescado y marisco.**				• Puré cocido de calabaza ECO. • Filetes rusos de elaboración propia de pollo, ternera y cerdo con arroz integral cocido y rehogado con ajo. • Manzana. **Sulfito y gluten.**				**FESTIVO REGIONAL**			
537	4,8	26,29	10,82	639	16,18	40,9	76,84	591	12,8	15,25	103,72	584	24,06	22,38	69,29				
LUNES 23				**MARTES 24**				**MIÉRCOLES 25**				**JUEVES 26**				**VIERNES 27**			
• Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón. • Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate. • Pera y **queso de cabra fresco**. **Sulfito, gluten, pescado y lácteos.**				• Lentejas ECO cocidas y guisadas con verduras. • Chuletas de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. **Sulfito y gluten.**				• Crema de calabaza ECO y zanahoria cocida y triturada. (leche soja • Garbanzos ECO con acelgas y arroz integral cocido. • Manzana. **Sulfito y gluten.**				• Crema cocida de verduras • Tortilla francesa ECO a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. **Sulfito, gluten, pescado, marisco y huevo**				• Caldo cocido de pollo con fideos, verduras y pollo. • Pollo asado al horno con zanahoria rehogada. • Mandarina. **Sulfito y gluten.**			
518	6,13	25,09	78,27	738	18,31	35,35	102,45	753	32	27,39	92,87	566	17,32	26,58	50,97	526	22,13	23,57	41,88
LUNES 30				**MARTES**				**MIÉRCOLES**				**JUEVES**				**VIERNES**			
• Macarrones integrales cocidos y rehogados con verduras y carne picada de ternera. • Merluza a la plancha con ensalada con lechuga y tomate. • Mandarina **Sulfito, gluten y pescado.**																			
692	19	42,8	86,4																

MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL

CRA Villas del Tajo

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Tres Cruces · 45571 El Puente del Arzobispo (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 43 62 31

e-mail: 45013984.cra@educacastillalamancha.es

MENÚS DEL MES DE NOVIEMBRE 2026

VALDEVERDEJA · Comedor escolar · CRA Villas del Tajo

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS

- Un producto rico en hidratos de carbono: pan integral, cereales integrales sin azúcar, tortitas de avena…
- Una grasa de calidad: aceite de oliva, aguacate…
- Fruta natural.
- Incluir alimentos proteicos: loncha de jamón/pavo cocido (95% carne), huevo, yogur griego, kéfir…

SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA

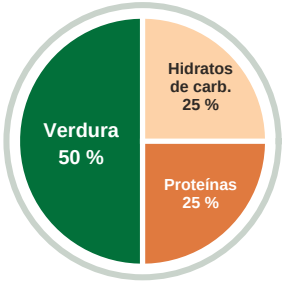
Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:
- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.
- **Evitar alimentos procesados.**

SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA

- Un lácteo.
- Una fruta natural.
- Un bocadillo pequeño (pueden ser variados).

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

* Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
* Las cenas deben aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria.
* La cena es tan importante como la comida, hay que pensarla bien y estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
* Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono y proteínas.
* Es necesario incluir siempre verduras en el primer plato o la guarnición del segundo. El 50% del plato debería ser verdura.
* La cena debe ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño.



Primeros platos:
- Tres o cuatro días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días se repartirán entre: pasta, arroz, patata y sopas.

Segundos platos:
- Dos días a la semana pescado (uno de ellos sea pescado azul).
- Uno o dos días un plato a base de huevo: tortilla, revuelto, relleno, etc.
- Tres o cuatro días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave.

CRA Villas del Tajo

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Tres Cruces · 45571 El Puente del Arzobispo (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 43 62 31

e-mail: 45013984.cra@educacastillalamancha.es