

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

TURMIX

CEIP LOS OLIVOS

NOVIEMBRE 2023



LUNES 6

Túrmix de verduras,
arroz y pollo

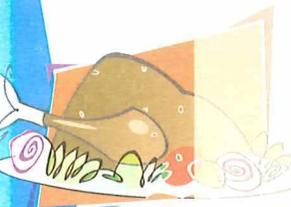
Túrmix de frutas



LUNES 13

Túrmix de verduras,
arroz y cerdo

Túrmix de frutas



LUNES 20

Túrmix de verduras,
arroz y cerdo

Túrmix de frutas



LUNES 27

Túrmix de verduras,
patata y ternera

Túrmix de frutas

MARTES 7

Túrmix de verduras,
patata y pescado

Túrmix de frutas

MARTES 14

Túrmix de verduras,
legumbre y cerdo

Túrmix de frutas

MARTES 21

Túrmix de verduras,
arroz y pescado

Túrmix de frutas

MARTES 28

Túrmix de verduras,
patata y pescado

Túrmix de frutas

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

Túrmix de verduras,
patata y ternera

Túrmix de frutas

MIÉRCOLES 15

Túrmix de verduras,
arroz y pescado

Túrmix de frutas

MIÉRCOLES 22

Túrmix de verduras,
legumbre y huevo

Túrmix de frutas

MIÉRCOLES 29

Túrmix de verduras,
legumbre y cerdo

Túrmix de frutas

JUEVES 2

Túrmix de verduras,
arroz y pescado

Túrmix de frutas

JUEVES 9

Túrmix de verduras,
legumbre y pescado

Túrmix de frutas

JUEVES 16

Túrmix de verduras,
legumbre y huevo

Túrmix de frutas

JUEVES 23

Túrmix de verduras,
patata y pollo

Túrmix de frutas

JUEVES 30

Túrmix de verdura,
patata y huevo

Túrmix de frutas

VIERNES 3

Túrmix de verduras,
legumbre y cerdo

Yogur sabor

VIERNES 10

Túrmix de verduras,
arroz y huevo

Yogur sabor

VIERNES 17

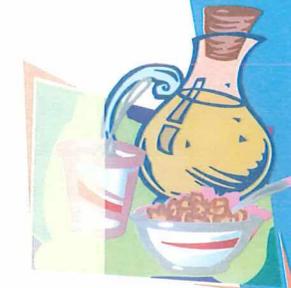
Túrmix de verduras,
patata y ternera

Yogur sabor

VIERNES 24

Túrmix de verduras,
arroz y pescado

Yogur sabor



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

MENÚ ADAPTADO 1-3 AÑOS

CEIP LOS OLIVOS

NOVIEMBRE 2023



LUNES 6

Macarrones Eco aglio-olio

Pollo asado
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca



LUNES 13

Crema de hortalizas
Pavo en salsa

Puré de patata
Pan / Fruta fresca



LUNES 20

Sopa de lluvia
Guiso de magro a la riojana
Lechuga y soja

Pan / Fruta fresca



LUNES 27

Judías verdes salteadas con
patata y zanahoria
Albondigas en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 7

Crema de calabaza y zanahoria
asada
Limanda a la andaluza
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MARTES 14

Sopa de cocido con fideos Eco
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / Fruta fresca

MARTES 21

Arroz Eco con pollo al curry
Caballa en salsa de tomate
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca

MARTES 28

Coditos a la napolitana
Merluza en salsa verde
Patatas dado al ajillo

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

Sopa de estrellas
Ragout de ternera en salsa
aromática
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca/leche

MIÉRCOLES 15

Arroz tres delicias
Filete de merluza al horno
con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca/leche

MIÉRCOLES 22

Garbanzos guisados con calabaza
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan / Fruta fresca/leche

MIÉRCOLES 29

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col

Pan / Fruta fresca/leche

JUEVES 2

Arroz ecológico
con salsa de tomate
Bacalao con muselina de ajo
Lechuga y maíz
Pan / Yogur sabor

JUEVES 9

Alubias guisadas con
verduras
Salmón al horno con ajo y
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 16

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y
calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

JUEVES 23

Patatas guisadas
con ternera
Pollo en salsa de verduras
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 30

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

VIERNES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

VIERNES 10

Caldero de arroz con pollo
Tortilla francesa con queso
Lechuga y remolacha

Pan / Yogur sabor

VIERNES 17

Espirales agio e olio
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y tomate
Pan/Yogur sabor

VIERNES 24

Tallarines marinara
Merluza al horno
Lechuga y maíz

Pan/Yogur sabor

