



CEIP BARCELONA

NOVIEMBRE 2021

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 523 Lip. 9	P. 12 H.C. 88	03	Kcal 525 Lip. 14	P. 24 H.C. 80	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 752 Lip. 22	P. 30 H.C. 100		
			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - BACALAO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN			
08	Kcal 744 Lip. 17	P. 45 H.C. 96		09		10	Kcal 570 Lip. 12	P. 35 H.C. 77	11	Kcal 780 Lip. 27	P. 43 H.C. 81	12	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LOMO A LA JARDINERA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN					● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - ENSALADA DE COL - NARANJA / MANDARINA Y PAN				- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN			
15	Kcal 643 Lip. 13	P. 27 H.C. 99		16	Kcal 648 Lip. 16	P. 26 H.C. 99	17	Kcal 468 Lip. 11	P. 21 H.C. 64	18	Kcal 690 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	19	Kcal 621 Lip. 25	P. 16 H.C. 80
	- CODITOS ITALIANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PATATAS FRITAS - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - POSTRE CASERO Y PAN			
22	Kcal 885 Lip. 44	P. 28 H.C. 85		23	Kcal 524 Lip. 19	P. 32 H.C. 49	24	Kcal 536 Lip. 11	P. 26 H.C. 88	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 818 Lip. 26	P. 31 H.C. 107
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PLUMAS A LA CREMA - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL		- SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - CHULETA AL HORNO - AROS DE CEBOLLA Y DELICIAS DE BERENJENA - LÁCTEO Y PAN			
29	Kcal 631 Lip. 10	P. 28 H.C. 102		30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN											

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



CEIP BARCELONA

NOVEMBER 2021



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

01		02	Kcal 523 Lip. 9	P. 12 H.C. 88	03	Kcal 525 Lip. 14	P. 24 H.C. 80	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 752 Lip. 22	P. 30 H.C. 100		
			- VEGETABLE SOUP - VILLARROY EGGS - LETTUCE AND CORN SALAD - FRESH FRUIT AND BREAD			- RIOJA-STYLE POTATOES - BAKED COD - LETTUCE AND CARROT SALAD - MILK, FRESH FRUIT AND WHOLE BREAD		- BEAN STEW - CHILINDRON STYLE CHICKEN - FRESH FRUIT AND BREAD				- FRIED RICE - MARINATED HAKE - LETTUCE AND TOMATO SALAD - DAIRY AND BREAD			
08	Kcal 744 Lip. 17	P. 45 H.C. 96		09		10	Kcal 570 Lip. 12	P. 35 H.C. 77	11	Kcal 780 Lip. 27	P. 43 H.C. 81	12	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	
	- NAPOLITAN MACARONI - PORK LOIN IN JARDINERA SAUCE - LETTUCE AND OLIVES SALAD - FRESH FRUIT AND BREAD					● ECO LENTILS WITH VEGETABLES - ANDALUZA ANCHOVIES - LETTUCE AND TOMATO SALAD - MILK, FRESH FRUIT AND WHOLE BREAD		- PUMPKIN SOUP - ROAST CHICKEN - SAUTÉED VEGETABLE AND RICE - CABBAGE SALAD - ORANGE / TANGERINE AND BREAD					- COCIDO SOUP - MADRILENIAN STEW - DAIRY AND BREAD		
15	Kcal 643 Lip. 13	P. 27 H.C. 99		16	Kcal 648 Lip. 16	P. 26 H.C. 99	17	Kcal 468 Lip. 11	P. 21 H.C. 64	18	Kcal 690 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	19	Kcal 621 Lip. 25	P. 16 H.C. 80
	- ITALIAN PASTA - BAKED HAKE - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT AND BREAD			- PINTO BEANS STEW - HAM OMELETTE - LETTUCE AND CORN SALAD - FRESH FRUIT AND BREAD		- SAUTÉED GREEN BEANS - SMOKED PORK LOIN - FRIED POTATO - MILK, FRESH FRUIT AND WHOLE BREAD		- MIXED PAELLA - RIOJANA STYLE FISH - FRESH FRUIT AND BREAD					- MARAVILLA SOUP - CHICKEN NUGGETS - LETTUCE AND CARROT SALAD - HOME-MADE DESSERT AND BREAD		
22	Kcal 885 Lip. 44	P. 28 H.C. 85		23	Kcal 524 Lip. 19	P. 32 H.C. 49	24	Kcal 536 Lip. 11	P. 26 H.C. 88	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 818 Lip. 26	P. 31 H.C. 107
	- LENTILS STEW - SPANISH OMELETTE - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT AND BREAD			- SAUTÉED BROCCOLI - CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIA SAUCE - FRESH FRUIT AND BREAD		- CREAM FEATHERS - ORLY COD - LETTUCE AND HAM SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND WHOLE BREAD		- PICADILLO SOUP - MEATBALLS IN SAUCE WITH PUMPKIN AND POTATO - FRESH FRUIT AND BREAD					- WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE - BAKED PORK CHOP - ONION RINGS AND AUBERGINE DELIGHTS - DAIRY AND BREAD		
29	Kcal 631 Lip. 10	P. 28 H.C. 102		30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- TOMATO AND HAM PASTA - HAKE IN SAUCE - MUSHROOM - FRESH FRUIT AND BREAD			- CHICKPEAS WITH VEGETABLES - SCRAMBLED EGGS - GARLIC POTATOES - FRESH FRUIT AND BREAD											

● This point indicates the dishes and days with certified organic products or of agro-ecological origin.

FOOD EATEN AT LUNCHTIME

Rice, pasta, potatoes or pulses
Vegetables
Meat
Fish
Egg
Fruit
Dairy

DINNER SUGGESTIONS

Raw or cooked vegetables
Rice, pasta or potatoes
Fish or egg
Meat or egg
Fish or meat
Dairy or fruit
Fruit



CEIP BARCELONA

NOVIEMBRE 2021

No frutos secos



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 508 Lip. 9	P. 12 H.C. 86	03	Kcal 520 Lip. 14	P. 24 H.C. 79	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 750 Lip. 22	P. 30 H.C. 100		
			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - BACALAO AL HORNO - ENSALADA - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN				
08	Kcal 727 Lip. 15	P. 45 H.C. 96		09		10	Kcal 568 Lip. 12	P. 35 H.C. 77	11	Kcal 799 Lip. 27	P. 43 H.C. 87	12	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LOMO A LA JARDINERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN					● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN			
15	Kcal 641 Lip. 13	P. 27 H.C. 99		16	Kcal 633 Lip. 15	P. 25 H.C. 96	17	Kcal 468 Lip. 11	P. 21 H.C. 64	18	Kcal 690 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	19	Kcal 571 Lip. 18	P. 15 H.C. 82
	- CODITOS ITALIANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PATATAS FRITAS - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - POSTRE Y PAN			
22	Kcal 883 Lip. 44	P. 28 H.C. 85		23	Kcal 484 Lip. 17	P. 29 H.C. 45	24	Kcal 512 Lip. 10	P. 24 H.C. 86	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 781 Lip. 22	P. 30 H.C. 107
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PLUMAS A LA CREMA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL		- SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - CHULETA AL HORNO - BASTONES DE BERENJENA - LÁCTEO Y PAN			
29	Kcal 647 Lip. 11	P. 30 H.C. 99		30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSA - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN											

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



CEIP BARCELONA
NOVIEMBRE 2021
No lactosa y huevo frito



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 471 Lip. 13	P. 18 H.C. 64	03	Kcal 520 Lip. 14	P. 24 H.C. 79	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 726 Lip. 21	P. 27 H.C. 101		
			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - BACALAO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - POSTRE Y PAN				
08	Kcal 727 Lip. 15	P. 45 H.C. 96		09		10	Kcal 568 Lip. 12	P. 35 H.C. 77	11	Kcal 799 Lip. 27	P. 43 H.C. 87	12	Kcal 622 Lip. 18	P. 29 H.C. 83	
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LOMO A LA JARDINERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN					● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - POSTRE Y PAN			
15	Kcal 641 Lip. 13	P. 27 H.C. 99		16	Kcal 633 Lip. 15	P. 25 H.C. 96	17	Kcal 468 Lip. 11	P. 21 H.C. 64	18	Kcal 690 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	19	Kcal 501 Lip. 12	P. 27 H.C. 64
	- CODITOS ITALIANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - POLLO EN SALSA - ENSALADA - POSTRE Y PAN			
22	Kcal 883 Lip. 44	P. 28 H.C. 85		23	Kcal 484 Lip. 17	P. 29 H.C. 45	24	Kcal 522 Lip. 10	P. 24 H.C. 88	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 756 Lip. 21	P. 28 H.C. 108
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PASTA NAPOLITANA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - CHULETA AL HORNO - BASTONES DE BERENJENA - POSTRE Y PAN			
29	Kcal 647 Lip. 11	P. 30 H.C. 99		30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSA - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN											

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



CEIP BARCELONA

NOVIEMBRE 2021

No lenteja



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 508 Lip. 9	P. 12 H.C. 86	03	Kcal 520 Lip. 14	P. 24 H.C. 79	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 750 Lip. 22	P. 30 H.C. 100		
			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - BACALAO AL HORNO - ENSALADA - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN				
08	Kcal 727 Lip. 15	P. 45 H.C. 96		09		10	Kcal 548 Lip. 11	P. 29 H.C. 80	11	Kcal 799 Lip. 27	P. 43 H.C. 87	12	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LOMO A LA JARDINERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN			
15	Kcal 641 Lip. 13	P. 27 H.C. 99		16	Kcal 633 Lip. 15	P. 25 H.C. 96	17	Kcal 468 Lip. 11	P. 21 H.C. 64	18	Kcal 690 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	19	Kcal 571 Lip. 18	P. 15 H.C. 82
	- CODITOS ITALIANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PATATAS FRITAS - LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		- PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - POSTRE Y PAN			
22	Kcal 904 Lip. 44	P. 21 H.C. 99		23	Kcal 484 Lip. 17	P. 29 H.C. 45	24	Kcal 512 Lip. 10	P. 24 H.C. 86	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 781 Lip. 22	P. 30 H.C. 107
	- ARROZ CON ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PLUMAS A LA CREMA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL		- SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - CHULETA AL HORNO - BASTONES DE BERENJENA - LÁCTEO Y PAN			
29	Kcal 647 Lip. 11	P. 30 H.C. 99		30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSA - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN											

www.gastronomic.es

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

