vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad.**



¡Recomendador de cenas!

Si en el cole he comido:	*En casa puedo cenar:*
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura + Pasta/Arroz
Huevos	Carne + Pescado
Pescado	Huevos + Carne
Carne	Pescado + Huevos
Fruta	Lácteo

OTOÑO

Refuerzo inmune: Vitaminas A y C abundantes en calabaza y cítricos

Batch cooking: Prepara legumbres y cremas para toda la semana

Temporada de setas: Aprovecha su valor nutricional y sabor

Vuelta a rutinas: Organiza menús semanales para evitar improvisaciones

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Calabaza
- Setas
- Granada
- Uvas
- Boniato
- Castañas
- Manzana
- Pera
- Col
- Puerro

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Calabaza
- Legumbres variadas
- Setas frescas/deshidratadas
- Caldo casero
- Boniatos
- Manzanas
- Huevos
- Frutos secos
- Canela
- Jengibre

¡Cocina en casa!

www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:
De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA

Menú Escolar (Valoración Nutricional para alumnos entre 7-9 años)

Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 586 — Prot (g) 14 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 49	**Miercoles 4** Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 836 — Prot (g) 25 — Lip (g) 47 — H.C. (g) 73	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 540 — Prot (g) 29 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 49	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 813 — Prot (g) 28 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 79
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras ⚠ *Lentils with vegetables* Salmón asado con salsa cremosa de limón *Roasted salmon with creamy lemon sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 704 — Prot (g) 40 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 75	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 475 — Prot (g) 26 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 44	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 705 — Prot (g) 27 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 80	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 410 — Prot (g) 16 — Lip (g) 11 — H.C. (g) 59
Lunes 16 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 736 — Prot (g) 29 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 71	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 526 — Prot (g) 25 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 49	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo ⚠ *Madrileño organic stew* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 569 — Prot (g) 28 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 48	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 694 — Prot (g) 33 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 79	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 502 — Prot (g) 22 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 44
Lunes 23 Macarrones integrales carbonara ⚠ *Carbonara wholemeal macaroni* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 610 — Prot (g) 34 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 71	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 573 — Prot (g) 27 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 56	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Lentejas guisadas ⚠ *Stewed lentils* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 568 — Prot (g) 29 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 50	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 578 — Prot (g) 27 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 59	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Boquerones en tempura al horno *Oven-baked Tempura anchovies* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 504 — Prot (g) 13 — Lip (g) 16 — H.C. (g) 75
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas al horno con tomate natural ⚠ *Baked meatballs with fresh tomato sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 580 — Prot (g) 17 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 53	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin gluten

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 538 — Prot (g) 11 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 47	**Miercoles 4** Macarrones al ajillo Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 1006 — Prot (g) 29 — Lip (g) 60 — H.C. (g) 83	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 624 — Prot (g) 34 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 50	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 972 — Prot (g) 33 — Lip (g) 57 — H.C. (g) 87
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Salmón asado con salsa cremosa de limón *Roasted salmon with creamy lemon sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 805 — Prot (g) 37 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 77	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 549 — Prot (g) 31 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 42	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 811 — Prot (g) 28 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 88	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 536 — Prot (g) 21 — Lip (g) 16 — H.C. (g) 75
Lunes 16 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 809 — Prot (g) 29 — Lip (g) 42 — H.C. (g) 74	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 606 — Prot (g) 28 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 50	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 734 — Prot (g) 35 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 61	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 816 — Prot (g) 38 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 88	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 583 — Prot (g) 25 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 42
Lunes 23 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 726 — Prot (g) 39 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 80	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan y agua Kcal 664 — Prot (g) 31 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 59	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural, pan sin gluten y agua *Plain yogurt, gluten-free bread and water* Kcal 611 — Prot (g) 23 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 48	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Lomo empanado Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 653 — Prot (g) 28 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 61	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 869 — Prot (g) 34 — Lip (g) 39 — H.C. (g) 91
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras en salsa *Homemade meatballs in sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua Kcal 677 — Prot (g) 29 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 60	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA

Menú sin huevo

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 733 — Prot (g) 17 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 61	**Miercoles 4** Macarrones al ajillo Magro guisado *Lean stew* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 857 — Prot (g) 38 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 83	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 675 — Prot (g) 37 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 61	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao asado *Roasted cod* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 858 — Prot (g) 35 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 98
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras *Lentils with vegetables* Pavo en salsa *Turkey in sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 664 — Prot (g) 44 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 81	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 593 — Prot (g) 33 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 55	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 862 — Prot (g) 31 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 99	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 580 — Prot (g) 23 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 88
Lunes 16 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Magro guisado *Lean stew* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 798 — Prot (g) 35 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 92	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 657 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 61	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 778 — Prot (g) 37 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 73	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 770 — Prot (g) 41 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 92	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 716 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 70	**Miercoles 25** Hervido de verduras *Boiled vegetables* Judías blancas ECO guisadas con arroz *Organic white beans stewed with rice* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 615 — Prot (g) 23 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 71	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Lomo empanado Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 704 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 72	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 913 — Prot (g) 36 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 103
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 724 — Prot (g) 30 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 64	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin leche

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 590 — Prot (g) 15 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 58	**Miercoles 4** Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water* Kcal 1072 — Prot (g) 30 — Lip (g) 57 — H.C. (g) 102	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 675 — Prot (g) 37 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 61	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 1016 — Prot (g) 35 — Lip (g) 55 — H.C. (g) 99
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras ⚠ *Lentils with vegetables* Salmón al horno *Baked salmon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 705 — Prot (g) 46 — Lip (g) 21 — H.C. (g) 74	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water* Kcal 620 — Prot (g) 31 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 65	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74
Lunes 16 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 34 — Lip (g) 39 — H.C. (g) 89	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 657 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 61	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo ⚠ *Madrileño organic stew* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water* Kcal 738 — Prot (g) 33 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 71	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones con tomate ⚠ *Macaroni with Tomato* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 623 — Prot (g) 33 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 86	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 716 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 70	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Lentejas guisadas ⚠ *Stewed lentils* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Y. Soja o fruta, pan y agua *soy yogurt or fruit, bread and water* Kcal 736 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 73	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 932 — Prot (g) 38 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 104
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 724 — Prot (g) 30 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 64	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin legumbre

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa casera a la plancha con tomate *Grilled burger with tomate sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 940 — Prot (g) 37 — Lip (g) 59 — H.C. (g) 60	**Miercoles 4** Macarrones al ajillo Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 1049 — Prot (g) 31 — Lip (g) 58 — H.C. (g) 96	**Jueves 5** Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 615 — Prot (g) 26 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 68	**Viernes 6** Arroz con magro *Rice with lean pork* Bacalao al horno *Baked cod* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 688 — Prot (g) 34 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 92
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Salmón asado con salsa cremosa de limón *Roasted salmon with creamy lemon sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 849 — Prot (g) 39 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 89	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 588 — Prot (g) 32 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 54	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Cocido ECO vegetal (quinoa, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (quinoa, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 398 — Prot (g) 11 — Lip (g) 11 — H.C. (g) 65
Lunes 16 Macarrones con verduras *Pasta with vegetables* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 853 — Prot (g) 31 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 87	**Martes 17** Espinacas al ajillo *Spinach with garlic* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 634 — Prot (g) 32 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 55	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideos *Madrid stew broth* Ternera con verduritas Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 433 — Prot (g) 28 — Lip (g) 18 — H.C. (g) 44	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones carbonara *Macaroni carbonara* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 770 — Prot (g) 41 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 92	**Martes 24** Brócoli al ajo *Garlic broccoli* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 593 — Prot (g) 29 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 63	**Miercoles 25** Patatas guisadas con verduras *Stewed potatoes with vegetables* Tortilla fr de calabacín *Zucchini french omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 816 — Prot (g) 27 — Lip (g) 48 — H.C. (g) 63	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 932 — Prot (g) 38 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 104
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 724 — Prot (g) 30 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 64	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin pescado

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 733 — Prot (g) 17 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 61	**Miercoles 4** Macarrones integrales al ajillo *Garlic and chilli macaroni* Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 1045 — Prot (g) 32 — Lip (g) 59 — H.C. (g) 91	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 675 — Prot (g) 37 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 61	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Huevos gratinados *Eggs au gratin* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 1020 — Prot (g) 33 — Lip (g) 53 — H.C. (g) 107
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras *Lentils with vegetables* Tortilla francesa *Omelette* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 693 — Prot (g) 36 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 73	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 593 — Prot (g) 33 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 55	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Tortilla fr de calabacín *Zucchini french omelette* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 938 — Prot (g) 25 — Lip (g) 49 — H.C. (g) 94	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideo integral *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74
Lunes 16 Coditos a la boloñesa *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 920 — Prot (g) 36 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 89	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Magro con tomate *Lean pork with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 728 — Prot (g) 32 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 63	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideo integral *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo *Madrileño organic stew* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 711 — Prot (g) 35 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 60	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Huevos al plato *Baked eggs* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 895 — Prot (g) 30 — Lip (g) 41 — H.C. (g) 96	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones integrales carbonara *Carbonara wholemeal macaroni* Magro guisado *Lean stew* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 869 — Prot (g) 44 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 94	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 716 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 70	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Lentejas guisadas *Stewed lentils* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 709 — Prot (g) 36 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 62	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Frittata de calabacín gratinada con queso *Zucchini frittata gratin with cheese* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 948 — Prot (g) 31 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 99
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas caseras con tomate *Homemade meatballs with tomato* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 724 — Prot (g) 30 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 64	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin frutos secos

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FfestivoBank holiday Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 733 — Prot (g) 17 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 61	**Miercoles 4** Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 1045 — Prot (g) 32 — Lip (g) 59 — H.C. (g) 91	**Jueves 5** Judías blancas ECO guisadas *Organic white beans in stew* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 675 — Prot (g) 37 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 61	**Viernes 6** Arroz meloso con verduras y magro *Meloso rice with mixed veggies and pork* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 1016 — Prot (g) 35 — Lip (g) 55 — H.C. (g) 99
Lunes 9 FestivoBank holiday Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras ⚠ *Lentils with vegetables* Salmón asado con salsa cremosa de limón *Roasted salmon with creamy lemon sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 880 — Prot (g) 50 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 93	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Magro de cerdo a la riojana *Lean pork a la riojana* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 593 — Prot (g) 33 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 55	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100	**Viernes 13** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO vegetal (garbanzo, repollo, patata y zanahoria) *Organic vegetable stew (chickpeas, cabbage, potato, and carrot)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 513 — Prot (g) 21 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 74
Lunes 16 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 920 — Prot (g) 36 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 89	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 657 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 61	**Miercoles 18** Sopa de cocido con fideo integral ⚠ *Madrid stew broth (Wholemeal pasta)* Cocido ECO completo ⚠ *Madrileño organic stew* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 711 — Prot (g) 35 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 60	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones integrales carbonara ⚠ *Carbonara wholemeal macaroni* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 762 — Prot (g) 42 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 89	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 716 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 70	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Lentejas guisadas ⚠ *Stewed lentils* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 709 — Prot (g) 36 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 62	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Cinta de lomo empanada *Breaded loin ribbon* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 722 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 74	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Boquerones en tempura al horno *Oven-baked Tempura anchovies* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 630 — Prot (g) 16 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 94
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas al horno con tomate natural ⚠ *Baked meatballs with fresh tomato sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 725 — Prot (g) 21 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 66	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare

2026 Noviembre

C.E.I.P PIO BAROJA
Menú sin cerdo

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Lunes 2 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 3** Crema de Brócoli y patata *Broccoli and potato soup* Hamburguesa de soja con tomate *Soy Burger with tomato sauce* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 733 — Prot (g) 17 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 61	**Miercoles 4** Macarrones integrales al ajillo ⚠ *Garlic and chilli macaroni* Tortilla de patatas *Potato omelette* Ensalada de lechuga, tomate y maiz *Lettuce, tomatoes and corn salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 1045 — Prot (g) 32 — Lip (g) 59 — H.C. (g) 91	**Jueves 5** Judías blancas ECO estofadas con verduras *Organic white bean stews* Pollo asado *Roast chicken* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 595 — Prot (g) 32 — Lip (g) 21 — H.C. (g) 60	**Viernes 6** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Bacalao al ali-oli *Cod with ali oli* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 951 — Prot (g) 35 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 97
Lunes 9 FESTIVO *Bank holiday* Kcal 0 — Prot (g) 0 — Lip (g) 0 — H.C. (g) 0	**Martes 10** Lentejas guisadas con verduras ⚠ Salmón asado con salsa cremosa de limón *Roasted salmon with creamy lemon sauce* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 873 — Prot (g) 49 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 93	**Miercoles 11** Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) *Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)* Ragout de pavo en salsa *Turkey ragout* Patatas asadas *Roasted potatoes* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 632 — Prot (g) 32 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 62	**Jueves 12** Arroz con tomate *Rice with tomato* Merluza rebozada *Battered hake* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 881 — Prot (g) 33 — Lip (g) 37 — H.C. (g) 100	**Viernes 13** Sopa de ave con fideo integral ⚠ *Poultry soup* Cocido ECO sin cerdo *Complete cooking without pork* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 501 — Prot (g) 29 — Lip (g) 11 — H.C. (g) 64
Lunes 16 Coditos a la boloñesa ⚠ *Bolognese pasta* Tortilla de queso *Cheese omelette* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 920 — Prot (g) 36 — Lip (g) 44 — H.C. (g) 89	**Martes 17** Judías verdes rehogadas con pimentón *Sauteed green beans with paprika* Merluza con tomate *Hake with tomato* Patatas fritas *French fries* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 657 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 61	**Miercoles 18** Sopa de ave con fideo integral ⚠ *Poultry soup* Cocido ECO sin cerdo *Complete cooking without pork* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 486 — Prot (g) 31 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 54	**Jueves 19** Arroz a la boloñesa *Rice to the bolognesa* Tilapia guisada con salsa de limón *Stewed tilapia with lemon sauce* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and corn salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 868 — Prot (g) 42 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 99	**Viernes 20** Crema de coliflor y patata *Cream of cauliflower and potato* Estofado de pavo *Turkey stew* Ensalada de tomate y remolacha *Lettuce and beetroot salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 627 — Prot (g) 27 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 55
Lunes 23 Macarrones con tomate ⚠ *Macaroni with Tomato* Merluza al horno *Baked hake* Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) *Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zuccini)* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 623 — Prot (g) 33 — Lip (g) 14 — H.C. (g) 86	**Martes 24** Guisantes rehogados *Sautéed peas* Jamoncitos de pollo asados al ajillo *Garlic chicken hams* Patatas al vapor Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 716 — Prot (g) 34 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 70	**Miercoles 25** Revuelto de patatas y calabcín *Scrambled mushrooms* Judías blancas ECO estofadas con verduras *Organic white bean stews* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur natural sin azúcar, pan y agua. *Natural yogurt without sugar, bread and water* Kcal 634 — Prot (g) 31 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 52	**Jueves 26** Crema de zanahoria y patata *Cream of carrots and potato* Frittata de calabacín gratinada con queso *Zucchini frittata gratin with cheese* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta de temporada, pan integral y agua *Fruit,wholemeal bread and water* Kcal 641 — Prot (g) 25 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 58	**Viernes 27** Arroz con pollo y verduras guisadas *Rice with chicken and stewed vegetables* Boquerones en tempura al horno *Oven-baked Tempura anchovies* Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas *Lettuce, corn and olives salad* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 630 — Prot (g) 16 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 94
Lunes 30 Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro) *Cream of vegetables* Albóndigas al horno con tomate natural ⚠ *Baked meatballs with fresh tomato sauce* Patatas asadas *Roasted potatoes* Fruta de temporada, pan y agua *Fruit, bread and water* Kcal 725 — Prot (g) 21 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 66	**Martes**	**Miercoles**	**Jueves**	**Viernes**

Gluten · Crustáceos · Huevo u ovoproducto · Pescado · Cacahuete · Soja · Leche y derivados · Frutos secos · Apio · Mostaza · Sésamo · Moluscos · Altramuz · Dióxido de azufre y sulfitos · Contiene trazas

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

vorare