CPEE FUNDACIÓN GOYENECHE – MENÚ NOVIEMBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.
Las frutas **pueden sufrir cambios** en función de su estado de maduración y disponibilidad del proveedor.

grupo_servicatering Ayre Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO 	**3** Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Mandarina y pan integral (1,6,10) kcal 709 Líp 26,1 Prot 27,9 HdC 91	**4** Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de melva en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Manzana kcal 675 Líp 25,6 Prot 30,9 HdC 80	**5** Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas de ternera (10,11,12) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno Pera y pan integral (1,6,10) kcal 693 Líp 38,0 Prot 23,9 HdC 64	**6** Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Naranja kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
9 Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Magro de cerdo guisado (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, pimentón, laurel) con patatitas dado al horno Manzana kcal 675 Líp 14,8 Prot 31,8 HdC 103	**10** Spaguettis **ECO** a la carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Pera y pan integral (1,6,10) kcal 684 Líp 23,4 Prot 37,2 HdC 81	**11** Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla) con ensalada de lechuga (3) Naranja kcal 675 Líp 12,1 Prot 21,4 HdC 120	**12** Guisantes rehogados con cebolla y ajito Jamoncitos de pollo al limón (cebolla, ajo, limón, romero, tomillo, pimienta) con patatas dado al horno Banana y pan integral (1,6,10) kcal 686 Líp 18,2 Prot 26,8 HdC 104	**13 - Día de la Dieta Mediterránea** Rollitos de primavera al horno (1) Cassola valenciana (garbanzos **ECO** con arroz integral, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas al horno) y ensalada de tomate **Yogur natural sin azúcar (7)** y Mandarina kcal 689 Líp 15,5 Prot 34,6 HdC 103
16 Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Tortilla francesa (3) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Banana y **leche (7)** kcal 653 Líp 22,7 Prot 34,9 HdC 77	**17** Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de merluza al horno con pipirrana de tomate, pimiento verde, ajo y cebolla (4) Naranja y pan integral (1,6,10) kcal 682 Líp 20,4 Prot 27,8 HdC 97	**18** Crema de calabacín y puerro Filete ruso casero (picada de ternera, ajo, cebolla, pimienta negra, harina de maíz) en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) con patatas dado al horno Manzana kcal 693 Líp 36,7 Prot 22,9 HdC 68	**19** Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Mandarina y pan integral (1,6,10) kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	**20** Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Lasaña casera de atún claro (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena, leche, harina, queso rallado) con ens. lechuga y cebolla (1,3,4,6,7,10) Pera kcal 694 Líp 33,1 Prot 49,6 HdC 49
23 Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Lomo de Sajonia al horno con patatas dado al tomillo (tomillo, ajo, pimienta negra, AOVE) al horno Manzana kcal 641 Líp 17,8 Prot 27,8 HdC 92	**24** Pizza Margarita casera al horno (base de pizza precocida, tomate, fiambre de pavo, queso y orégano) (1,6,7,10) Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Mandarina y pan integral (1,6,10) kcal 684 Líp 9,6 Prot 22,1 HdC 127	**25** Sopa de caldo de ave casero (puerro, zanahoria, carcasas de pollo) con arroz integral Ventresca de bacalao a la romana casera (harina de trigo, huevo) con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,10,14) Banana kcal 698 Líp 25,1 Prot 30,3 HdC 88	**26 - CELEBRAMOS ACCIÓN DE GRACIAS** Crema de calabaza y zanahoria (7) (con boniato, aceite de oliva y leche) Taquitos de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno Pera y pan integral (1,6,10) kcal 685 Líp 31,2 Prot 23,6 HdC 77	**27** Garbanzos **ECO** a la Riojana (chorizo, tomate, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, pimienta) Revuelto de huevo y calabacín con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) **Yogur natural sin azúcar (7)** y Naranja kcal 689 Líp 21,0 Prot 54,1 HdC 71
30 Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate natural, ajo, ac. oliva) Filete de merluza a la Bilbaína (al horno con refrito de ajo) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Pera y **leche (7)** kcal 681 Líp 25,7 Prot 40,0 HdC 72				

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP