

Menú Octubre 2026

Colegio, Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.89%, G: 28.24%, HC: 49.87%, Az: 27.37gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.50gr, 544.53 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Huevo duro v3 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 13.07%, G: 36.19%, HC: 50.74%, Az: 17.85gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.37gr, 465.80 Kcal	30 - Crema de calabacín y puerros con queso - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 33.55%, HC: 46.98%, Az: 26.75gr Sal: 4.06gr, AGS: 3.75gr, 522.62 Kcal	1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.07%, G: 39.37%, HC: 48.57%, Az: 17.86gr Sal: 1.96gr, AGS: 3.57gr, 487.79 Kcal	2 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 10.31%, G: 30.71%, HC: 58.98%, Az: 10.85gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.24gr, 492.99 Kcal
5 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 28.31gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.88gr, 490.67 Kcal	6 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 14.67gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.53gr, 524.49 Kcal	7 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Naranja - Pan blanco ecológico P: 11.55%, G: 36.47%, HC: 51.97%, Az: 9.06gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.53gr, 466.19 Kcal	8 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Pavo al horno - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.22%, G: 41.02%, HC: 45.76%, Az: 28.40gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.75gr, 494.51 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.54%, G: 38.47%, HC: 47.98%, Az: 15.58gr Sal: 0.72gr, AGS: 4.15gr, 589.73 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 12.99%, G: 36.32%, HC: 50.69%, Az: 23.21gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.98gr, 391.17 Kcal	13 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 20.53%, G: 42.68%, HC: 36.78%, Az: 12.47gr Sal: 4.03gr, AGS: 3.07gr, 446.71 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.32%, G: 36.67%, HC: 48.01%, Az: 15.78gr Sal: 1.72gr, AGS: 6.16gr, 502.52 Kcal	15 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.45%, G: 39.59%, HC: 46.95%, Az: 19.71gr Sal: 2.56gr, AGS: 4.18gr, 591.44 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 32.03%, HC: 51.11%, Az: 9.49gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.19gr, 483.67 Kcal
19 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.93%, G: 29.90%, HC: 53.16%, Az: 26.16gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.37gr, 464.08 Kcal	20 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 13.57%, G: 39.16%, HC: 47.26%, Az: 15.58gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.71gr, 484.19 Kcal	21 - Lechuga aliñada con atún y maíz - Sopa de garbanzos con pasta menuda - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 11.04%, G: 42.83%, HC: 46.13%, Az: 26.04gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.95gr, 445.54 Kcal	22 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.25%, G: 31.85%, HC: 51.90%, Az: 14.91gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.96gr, 427.66 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.32%, G: 32.93%, HC: 53.75%, Az: 19.62gr Sal: 2.08gr, AGS: 4.08gr, 454.62 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.38%, G: 31.90%, HC: 52.72%, Az: 27.70gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.26gr, 429.94 Kcal	27 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.62%, G: 37.71%, HC: 48.67%, Az: 19.04gr Sal: 2.66gr, AGS: 4.49gr, 577.96 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.09%, G: 31.54%, HC: 54.37%, Az: 28.41gr Sal: 1.68gr, AGS: 4.05gr, 501.73 Kcal	29 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Abadejo al horno con ajo y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 16.13%, G: 35.37%, HC: 48.50%, Az: 10.20gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.69gr, 488.70 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.20%, G: 35.59%, HC: 49.21%, Az: 11.56gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.27gr, 423.30 Kcal

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)