

Menú Octubre 2026

Colegio, Sin pescado

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 - Pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.61%, G: 28.69%, HC: 52.70%, Az: 27.20gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.04gr, 468.04 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 - Pavo al horno - Braseado de calabacín y berenjena - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 11.17%, G: 45.11%, HC: 43.71%, Az: 8.20gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.20gr, 518.66 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 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 11.12%, G: 36.74%, HC: 52.13%, Az: 16.60gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.63gr, 514.51 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 - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.69%, G: 34.25%, HC: 49.05%, Az: 29.25gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.09gr, 486.98 Kcal	9 - Crema de verduras - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 11.37%, G: 42.02%, HC: 46.62%, Az: 17.30gr Sal: 0.74gr, AGS: 3.76gr, 459.60 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan blanco ecológico P: 13.32%, G: 38.11%, HC: 48.58%, Az: 20.08gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.48gr, 378.67 Kcal	13 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 12.97%, G: 50.11%, HC: 36.91%, Az: 12.72gr Sal: 0.93gr, AGS: 2.97gr, 447.53 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 - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 19.01%, G: 25.68%, HC: 55.31%, Az: 26.59gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.96gr, 446.51 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 maíz - Sopa de garbanzos con pasta menuda - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 11.43%, G: 40.47%, HC: 48.10%, Az: 25.83gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.67gr, 424.83 Kcal	22 - Arroz hervido - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.24%, G: 30.37%, HC: 57.39%, Az: 11.46gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.80gr, 397.51 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate - Huevo duro v3 - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.43%, G: 30.91%, HC: 56.67%, Az: 17.02gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.60gr, 468.75 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 29.98gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.21gr, 441.16 Kcal	27 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.79%, G: 36.28%, HC: 49.93%, Az: 18.19gr Sal: 2.41gr, AGS: 3.96gr, 531.46 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 - Pollo al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 17.35%, G: 31.85%, HC: 50.80%, Az: 10.56gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.41gr, 464.99 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria y aceitunas - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.08%, G: 33.29%, HC: 51.63%, Az: 12.51gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.33gr, 461.57 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)