1. ANDALUSIA

a. Palacios Rubio - Jaen (October)

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR 2025/ 2026

OCTUBRE 2025

MENÚ COMEDOR OCTUBRE-2025				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 LENTEJAS CON ARROZ HUEVOS GRATINADOS CON LECHUGA FRUTA	2 SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE FRUTA	3 ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO CON PATATAS YOGOUR
6 ALBONDIGAS CORDOBESAS TORTILLA DE ATÚN FRUTA	7 SOPA DE PICADILLO FILETES DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA GELATINA	8 FIDEUA MIXTA MERLUZA AL HORNO FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA CALAMARES FRITOS FRUTA	10 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA YOGOUR
13 ARROZ CALDOSO EMPANADILLAS DE ATÚN Y LECHUGA FRUTA	14 LENTEJAS CON ESPINACAS SALMÓN AL AJO-PEREJIL GELATINA	15 SOPA DE ESTRELLAS PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS FRUTA	16 COCIDO TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICIÓN DE GUISANTES FRUTA	17 HAMBURGUESA COMPLETA YOGOUR
20 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA MERLUZA AL AJO-PEREJIL FRUTA	21 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA FRUTA	22 ALUBIAS ESTOFADAS POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS CON PATATAS GELATINA	24 MACARRONES TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO
27 FIDEUA DE POLLO EMPANADILLAS CON LECHUGA FRUTA	28 GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO LOMO DE CERDO FRUTA	29 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO CON PATATAS GAJO GELATINA	30 LENTEJAS TORTILLA DE CALABACIN FRUTA	31 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVOS GRATINADOS YOGOUR

b. CEIP Maestro José Fuentes (November-December)

Menú BASAL 3º período (Nov-Dic Curso 2025-2026) Primaria

10 NOVIEMBRE	11 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE	13 NOVIEMBRE ¡DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA!	14 NOVIEMBRE
Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + plátano	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,4,13 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina	Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Bacalao guisado a la roteña [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] 4,T5,T6 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Pavo al horno al limón con guarnición de patatas panaderas al horno Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2
620,9 kcal 21,73gr grasas, 22,8gr proteínas, 82,18gr hidratos de carbono	613,06 kcal 23,06gr grasas, 20,36gr proteínas, 79,1gr hidratos de carbono	634,08 kcal 18,8gr grasas, 17,07gr proteínas, 97,31gr hidratos de carbono	616,85 kcal 12,42gr grasas, 37,45gr proteínas, 86,73gr hidratos de carbono	659,16 kcal 28,99gr grasas, 31,8gr proteínas, 66,31gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
17 NOVIEMBRE	**18 NOVIEMBRE**	**19 NOVIEMBRE**	**20 NOVIEMBRE**	**21 NOVIEMBRE**
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Pasta con salsa de tomate y atún ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11,4 cocción Tortilla francesa con queso horneada con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 3,2,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] 1,8,13 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz salteado con salsa de tomate Salmón al horno con patatas panaderas al horno 4,5,6 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja	Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + mandarina
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	628,07 kcal 21,67gr grasas, 18,35gr proteínas, 87,98gr hidratos de carbono	609,34 kcal 21,5gr grasas, 24,19gr proteínas, 77,61gr hidratos de carbono	756,16 kcal 22,89gr grasas, 29,06gr proteínas, 106,39gr hidratos de carbono	495,37 kcal 21,6gr grasas, 17,63gr proteínas, 57,38gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + LÁCTEO
24 NOVIEMBRE	**25 NOVIEMBRE**	**26 NOVIEMBRE**	**27 NOVIEMBRE**	**28 NOVIEMBRE**
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Tortilla francesa horneada con guarnición de tomate natural aliñado crudo 3,13 Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias 13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Caracolas con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla, pollo] guisado 1,T3,T8,T11 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga aliñada crudo 3 Agua + pan 1,T8,T11 + yogur natural azucarado 2	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] con guarnición de arroz salteado 4 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
774,19 kcal 36,33gr grasas, 25,03gr proteínas, 85,23gr hidratos de carbono	550,33 kcal 19,56gr grasas, 22,92gr proteínas, 69,06gr hidratos de carbono	535,64 kcal 11,4gr grasas, 16,97gr proteínas, 89,39gr hidratos de carbono	655,15 kcal 22,05gr grasas, 19,93gr proteínas, 92,25gr hidratos de carbono	593,88 kcal 19,35gr grasas, 28,55gr proteínas, 75,98gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
1 DICIEMBRE	**2 DICIEMBRE**	**3 DICIEMBRE**	**4 DICIEMBRE**	**5 DICIEMBRE**
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Pasta ECOLÓGICA con salsa de tomate y atún cocción 1,T3,T8,T11,4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Estofado de patatas con verduras y merluza [pimiento verde, zanahoria, tomate] guisado 4 Atún guisado en salsa de verduras [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde] con guarnición de lechuga y zanahoria cruda 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + pera	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] Magro de cerdo salteado en salsa [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan 1,T8,T11 + manzana	Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Merluza a la plancha al ajillo 4 Agua + pan 1,T8,T11 + plátano	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,T8,T11 + naranja
587,97 kcal 19,5gr grasas, 21,26gr proteínas, 80,19gr hidratos de carbono	732,75 kcal 35,58gr grasas, 30,12gr proteínas, 65,37gr hidratos de carbono	615,51 kcal 15,16gr grasas, 24,82gr proteínas, 93,1gr hidratos de carbono	630,42 kcal 21,79gr grasas, 27,12gr proteínas, 79,97gr hidratos de carbono	637,19 kcal 20,71gr grasas, 23,41gr proteínas, 88,4gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRTUA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + LÁCTEO

ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra

hnosGONZÁLEZ Colectividades

c. CEIP Hernán Ruiz - Cordoba (March)

*Menú CC Andalucía. Feb - Mar 2025

Basal - . Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Great Nort Extra, Agua, Patata Dado, Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 539 **Lip:** 24,46 **Prot:** 17,24 **HC:** 64,19 **AGS:** 4,21 **Azu:** 16,43 **Sal:** 1,95 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**25** Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 557 **Lip:** 15,50 **Prot:** 14,02 **HC:** 91,25 **AGS:** 2,48 **Azu:** 20,31 **Sal:** 1,11 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**26** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az x **Kcal:** 545 **Lip:** 18,08 **Prot:** 23,61 **HC:** 71,38 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,64 **Sal:** 1,31 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	**27** Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Orégano Hoja Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 432 **Lip:** 18,01 **Prot:** 16,31 **HC:** 53,73 **AGS:** 4,89 **Azu:** 9,66 **Sal:** 1,49 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**28** Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco FESTIVO Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Pimiento Verde, Patata Dado Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 408 **Lip:** 17,39 **Prot:** 19,08 **HC:** 45,27 **AGS:** 2,60 **Azu:** 4,27 **Sal:** 1,00 **Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta
3 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabaza, Zanahoria Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo hoja Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 423 **Lip:** 14,19 **Prot:** 14,68 **HC:** 61,39 **AGS:** 2,52 **Azu:** 20,09 **Sal:** 0,93 **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**4** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 489 **Lip:** 16,81 **Prot:** 11,70 **HC:** 75,32 **AGS:** 3,95 **Azu:** 3,79 **Sal:** 1,79 **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az x **Kcal:** 435 **Lip:** 16,66 **Prot:** 15,15 **HC:** 57,47 **AGS:** 4,04 **Azu:** 23,13 **Sal:** 0,97 **Cena:** Pasta + Huevo + Fruta	**6** Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Orégano Hoja Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Bir Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 507 **Lip:** 17,68 **Prot:** 19,40 **HC:** 56,63 **AGS:** 2,87 **Azu:** 12,31 **Sal:** 1,29 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**7** Crema de Calabaza ECO Calabaza, Patata Dado, Agua, Cebolla Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 417 **Lip:** 19,40 **Prot:** 19,03 **HC:** 42,89 **AGS:** 3,17 **Azu:** 15,45 **Sal:** 1,19 **Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
10 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 519 **Lip:** 15,19 **Prot:** 13,81 **HC:** 81,66 **AGS:** 3,38 **Azu:** 25,87 **Sal:** 1,60 **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 531 **Lip:** 24,23 **Prot:** 17,11 **HC:** 62,13 **AGS:** 4,18 **Azu:** 16,07 **Sal:** 1,93 **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**12** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Pelon Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az x **Kcal:** 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,79 **HC:** 70,71 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	**13** Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Tomillo hoja, Sal Fina Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 417 **Lip:** 16,85 **Prot:** 23,62 **HC:** 45,24 **AGS:** 2,46 **Azu:** 9,95 **Sal:** 1,20 **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 442 **Lip:** 17,43 **Prot:** 17,44 **HC:** 50,53 **AGS:** 2,68 **Azu:** 5,90 **Sal:** 1,18 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
17 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Pimiento Rojo Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 497 **Lip:** 12,60 **Prot:** 21,24 **HC:** 77,33 **AGS:** 2,68 **Azu:** 22,77 **Sal:** 1,42 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**18** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacín, Cebolla Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 2,88 **Sal:** 1,77 **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**19** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az x **Kcal:** 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,53 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,82 **Sal:** 1,00 **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta	**20** Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo Chico Extra, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonillo, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 422 **Lip:** 17,48 **Prot:** 20,03 **HC:** 46,12 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,38 **Sal:** 0,98 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**21** Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Patata Dado Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada **Kcal:** 468 **Lip:** 24,98 **Prot:** 28,57 **HC:** 57,05 **AGS:** 4,21 **Azu:** 12,04 **Sal:** 1,38 **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

mediterráneo

d. CEIP García Lorca - Málaga (September-October)

*Menú IN SITU Andalucía. Sept - Oct 2025

Basal - - Colegios In Situ Andalucía*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	**9**	**10** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 382 ***Lip:*** 17,98 ***Prot:*** 16,09 ***HC:*** 39,86 ***AGS:***5,07 ***Azu:*** 19,07 ***Sal:*** 1,12 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**11** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 529 ***Lip:*** 19,21 ***Prot:*** 12,15 ***HC:*** 76,10 AGS: 2,90 ***Azu:*** 5,07 ***Sal:*** 1,91 ***Cena:*** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	**12** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 418 ***Lip:*** 11,07 ***Prot:*** 20,58 ***HC:*** 60,04 ***AGS:*** 1,84 ***Azu:*** 4,07 ***Sal:*** 0,98 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
15 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 509 ***Lip:*** 15,10 ***Prot:*** 13,19 ***HC:*** 80,62 ***AGS:*** 3,27 ***Azu:*** 17,51 ***Sal:*** 1,60 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**16** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 388 ***Lip:*** 16,38 ***Prot:*** 23,29 ***HC:*** 38,75 ***AGS:*** 2,36 ***Azu:*** 2,05 ***Sal:*** 1,09 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	**17** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 436 ***Lip:*** 20,95 ***Prot:*** 21,15 ***HC:*** 46,19 ***AGS:***4,24 ***Azu:*** 19,71 ***Sal:*** 1,20 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**18** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 503 ***Lip:*** 18,07 ***Prot:*** 16,23 ***HC:*** 69,14 AGS: 3,06 ***Azu:*** 2,07 ***Sal:*** 1,10 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**19** Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 546 ***Lip:*** 24,53 ***Prot:*** 17,41 ***HC:*** 63,85 ***AGS:*** 4,21 ***Azu:*** 15,74 ***Sal:*** 1,82 ***Cena:*** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta
22 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta (70-200)kg_garcimar, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 454 ***Lip:*** 20,37 ***Prot:*** 18,70 ***HC:*** 48,09 ***AGS:*** 3,36 ***Azu:*** 18,81 ***Sal:*** 1,80 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**23** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 529 ***Lip:*** 19,21 ***Prot:*** 12,15 ***HC:*** 76,10 ***AGS:*** 2,90 ***Azu:*** 5,07 ***Sal:*** 1,91 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	**24** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 378 ***Lip:*** 15,93 ***Prot:*** 19,55 ***HC:*** 40,01 ***AGS:***5,00 ***Azu:*** 18,85 ***Sal:*** 1,22 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**25** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 400 ***Lip:*** 12,74 ***Prot:*** 14,23 ***HC:*** 59,28 AGS: 2,25 ***Azu:*** 14,21 ***Sal:*** 0,80 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**26** Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 485 ***Lip:*** 20,74 ***Prot:*** 21,51 ***HC:*** 51,68 ***AGS:*** 3,30 ***Azu:*** 5,10 ***Sal:*** 1,35 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
29 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 502 ***Lip:*** 13,08 ***Prot:*** 14,94 ***HC:*** 80,79 ***AGS:*** 3,35 ***Azu:*** 18,08 ***Sal:*** 1,61 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**30** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 520 ***Lip:*** 21,24 ***Prot:*** 17,27 ***HC:*** 66,25 ***AGS:*** 3,74 ***Azu:*** 16,42 ***Sal:*** 1,92 ***Cena:*** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	**1** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pinchito de Pollo Rustido Pollo Trocsado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Kcal:*** 469 ***Lip:*** 19,19 ***Prot:*** 24,67 ***HC:*** 49,74 ***AGS:***4,59 ***Azu:*** 16,95 ***Sal:*** 1,14 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**2** Puchero Eco Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Kcal:*** 457 ***Lip:*** 16,79 ***Prot:*** 21,91 ***HC:*** 57,32 AGS: 4,01 ***Azu:*** 8,93 ***Sal:*** 1,47 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**3** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Kcal:*** 495 ***Lip:*** 18,54 ***Prot:*** 17,64 ***HC:*** 63,88 ***AGS:*** 2,97 ***Azu:*** 3,60 ***Sal:*** 1,18 ***Cena:*** Patata + Ave + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Nectarina y Mandarina.

mediterráneo

e. CEIP Borbolla - Sevilha (march/april)

Menú BASAL 7º período (Mar-Abr Curso 2024-2025) Primaria

24 MARZO	25 MARZO	26 MARZO	27 MARZO	28 MARZO
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo **Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO** [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción **Agua + pan** 1,T8,T11 + **plátano ECOLÓGICO**	**Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11** [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] **Tortilla de patatas horneada con menestra de verduras salteadas 3** [judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, col de Bruselas, cebolla] **Agua + pan 100% integral** ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + **pera ECOLÓGICA**	**Arroz salteado con salsa de tomate** **Merluza salteada al ajillo con lechuga y zanahoria aliñada 4** crudo **Agua + pan** 1,T8,T11 + **naranja ECOLÓGICA**	**Crema zanahoria y patata ECOLÓGICA** cocción **Bacalao guisado a la roteña** [tomate, pimiento rojo y verde, cebolla] **con arroz salteado 4,T5,T6** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **manzana ECOLÓGICA**	**Estofado de patatas con verduras** [berenjena, zanahoria, tomate] **Lomo de cerdo guisado a la riojana** [cebolla, tomate, pimiento rojo] **con tomate y maíz aliñados** crudo **Agua + pan** 1,T8,T11 + **plátano ECOLÓGICO**
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono	652,13 kcal 22,69gr grasas, 22,04gr proteínas, 87,88gr hidratos de carbono	579,6 kcal 16,15gr grasas, 19,81gr proteínas, 87,12gr hidratos de carbono	620,66 kcal, 19,47gr grasas, 30,21gr proteínas, 79,56gr hidratos de carbono	644,6 kcal 25,18gr grasas, 22,98gr proteínas, 80,13gr hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA
31 MARZO	**1 ABRIL**	**2 ABRIL**	**3 ABRIL**	**4 ABRIL**
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo **Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2** horneada **Agua + pan** 1,T8,T11 + **yogur natural azucarado 2**	**Estofado de patatas con verduras** [berenjena, zanahoria, tomate] **Salmón al horno con arroz salteado al ajillo 4,T5,T6** **Agua + pan 100% integral** ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + **pera ECOLÓGICA**	**Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS** [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata, ajo] **Tortilla de patatas y calabacín plancha con zanahoria aliñada 3** crudo **Agua + pan** 1,T8,T11 + **naranja ECOLÓGICA**	**Guiso de arroz a la marinera con verduras y merluza y potón 4,6** [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla] **Albóndigas de pollo guisadas en salsa española** [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] **con patatas al horno 1,8,13** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **manzana ECOLÓGICA**	**Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11** cocción ECOLÓGICA **Tilapia al horno a la menier con lechuga y cebolla aliñadas** crudo **4,1** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **manzana ECOLÓGICA**
507,05 kcal 25,55gr grasas, 19,53gr proteínas, 48,59gr hidratos de carbono	699,17 kcal 27,04gr grasas, 26,9gr proteínas, 84,74gr hidratos de carbono	694,48 kcal 35,03gr grasas, 28,05gr proteínas, 65,89gr hidratos de carbono	754,75 kcal 20,33gr grasas, 24,36gr proteínas, 116,35gr hidratos de carbono	765,59 kcal 39,85gr grasas, 29,64gr proteínas, 91,18gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+HUEVO+LÁCTEO
7 ABRIL	**8 ABRIL**	**9 ABRIL**	**10 ABRIL**	**11 ABRIL**
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo **Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO** [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción **Agua + pan** 1,T8,T11 + **plátano ECOLÓGICO**	**Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11** [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] **Pavo salteado en salsa** [cebolla, zanahoria, champiñones, pimiento rojo y verde] **Agua + pan 100% integral** ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + **pera ECOLÓGICA**	**Arroz salteado a la cubana** [tomate, cebolla] **Tortilla de patatas horneada con tomate natural aliñado** crudo **3** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **naranja ECOLÓGICA**	**Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA** cocción **Atún guisado en salsa de tomate con arroz salteado 4** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **manzana ECOLÓGICA**	**Estofado de patatas con potón y verduras** [berenjena, zanahoria, tomate] **6** **Tortilla francesa horneada con lechuga y zanahoria aliñadas** crudo **3** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **plátano ECOLÓGICO**
576,43 kcal 21,57gr grasas, 18,2gr proteínas, 76,11gr hidratos de carbono	611,05 kcal 19,79gr grasas, 28,38gr proteínas, 77,52gr hidratos de carbono	643,78 kcal 23,22gr grasas, 16,93gr proteínas, 90,26gr hidratos de carbono	668,55 kcal 25,66gr grasas, 28,13gr proteínas, 74,56gr hidratos de carbono	659,29 kcal 33,23gr grasas, 17,63gr proteínas, 71,52gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA+PESCADO+LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: PASTA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA
Semana Santa				
21 ABRIL	**22 ABRIL**	**23 ABRIL**	**24 ABRIL**	**25 ABRIL**
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo **Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS** [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata y ajo] **Agua + pan** 1,T8,T11 + **plátano ECOLÓGICO**	**Estofado de patatas con verduras y chorizo 2,T1,T3,T13** [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate] **Abadejo al vapor al ajoarriero** [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate] **con arroz salteado al ajillo 4** **Agua + pan 100% integral** ECOLÓGICO 1,T8,T11,T12 + **pera ECOLÓGICA**	**Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo** [berenjena, cebolla, tomate] **Tortilla de patatas y calabacín plancha con tomate natural aliñado** crudo **3,13** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **naranja ECOLÓGICA**	**Pasta con salsa de tomate y orégano 1,T3,T8,T11** cocción ECOLÓGICA **Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras** [tomate, zanahoria, cebolla] **8,13** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **mandarina ECOLÓGICA**	**Crema de zanahoria y patata** cocción ECOLÓGICA **Merluza al horno en salsa verde con lechuga y cebolla aliñadas** crudo **4,1** **Agua + pan** 1,T8,T11 + **manzana ECOLÓGICA**
574,62 kcal 19,45gr grasas, 21,08gr proteínas, 77,19gr hidratos de carbono	702,69 kcal 23,17gr grasas, 32,56gr proteínas, 89,05gr hidratos de carbono	662,83 kcal 26,73gr grasas, 19,35gr proteínas, 85gr hidratos de carbono	714,64 kcal, 30,77gr grasas, 24,45gr proteínas, 83,76gr hidratos de carbono	553,67 kcal, 25,56gr grasas, 18,33gr proteínas, 61,81gr hidratos de carbono
PROP. CENA: PASTA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+HUEVO+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA+CARNE+FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA+PESCADO+FRUTA	PROP. CENA: ARROZ+HUEVO+LÁCTEO

ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra

hnosGONZÁLEZ Colectividades

f. CEIP Bernardo Barco – Sevilla (October)

Junta de Andalucía

octubre 2025

CEIP Bernardo Barco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas guisadas y chorizo Hamburguesa patatas paja (1,7) Fruta de temporada Pan (1)	Macarrones boloñesa (1) Croquetas (1,3,7) Ensalada completa Fruta de temporada Pan (1)	1 Crema de verduras de temporada (1) Salchichas al vino Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1)	2 Cuscús con pavo y verduras (12) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta Yogurt (7) Pan (1)	3 Arroz 3 delicias Empanadillas de atún (1,2,3,4) Fruta de temporada Pan (1)
6 Tallarines carbonara (1,7) Filetes de pollo Ensalada completa Fruta de temporada Pan (1)	7 Caldo de ave con estrellitas (1,9) Pizza york queso (1,3) Yogur de sabores (7) Pan integral (1)	8 Garbanzos guisados con chorizo Albóndigas en salsa con patatas parisinas (12) Fruta de temporada Pan (1)	9 Puré de calabaza y puerros (1,7) Pescado al horno Yogurt desnatado (7) Pan (1)	10 Arroz a la cubana con huevo (3) Mini flamenquines (1,3,7) Fruta de temporada Pan (1)
13 **FESTIVO**	14 Salmorejo casero con huevo cocido(1,3) Palitos de merluza Ensalada completa Yogurt sabores (7) Pan integral(1)	15 Menestra con jamón Filetes de pollo en salsa Patatas paja Fruta de temporada Pan (1)	16 Arroz con verduras y carne Aros d calamar (1,2,3,14) Ensalada mixta Yogur de sabores (7) Pan (1)	17 Potaje de alubias con chorizo Redondo al horno (12) Patatas fritas Fruta de temporada(7) Pan (1)
20 Lentejas con chorizo Muslos de pollo al horno Ensalada cesar con pollo empanado (1,3,7) Fruta de temporada Pan (1)	21 Macarrón Boloñesa (1) Mini san Jacobo (1,3,7) Fruta de temporada Pan (1)	22 Puchero andaluz con fideos (1,9) Hamburguesas atún (4) Ensalada mixta (12) Fruta de temporada Pan integral (1)	23 Arroz con carrillada (12) Tortilla de patatas (3) Yogurt sabores (7) Pan (1)	24 Potaje de Garbanzos Filetes de lomo al whisky Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1)
27 Caldo de ave con fideos Croquetas Ensalada mixta Fruta de temporada Yogurt desnatado (7) Pan (1)	28 Cuscús con pavo y verduras (1,12) Lasaña de carne (1,3,7) Yogurt desnatado (7) Pan integral (1)	29 Lentejas con chorizo Merluza empanada (1,3,4) Remolacha aliñada (12) Fruta de temporada Pan (1)	30 Judías verdes salteadas con jamón Salchichas de pollo Patatas paja Yogur desnatado (7) Pan integral (1)	31 Espirales con tomate y atún (1,4) Tortilla de queso (3) Fruta de temporada Pan (1)

ALERGENOS

1. Cereales con gluten
2. Crustáceos
3. Huevo
4. Pescado
5. Cacahuete
6. Soja
7. Lácteos
8. Frutos secos
9. Apio
10. Mostaza
11. Granos de sésamo
12. Sulfitos
13. Altramuces
14. Moluscos

g. CEIP Alfonso X – Jerez (1st trimester)

1º TRIMESTRE CEIP ALFONSO X EL SABIO					
SEMANA 1	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
PRIMERO	Espaguetis a la napolitana	Guiso de patatas con carne	Guiso de habichuelas con chorizo	Crema de patatas	Puchero con fideos y garbanzos
Proceso culinario	Cocción (pasta); salteado (tomate, cebolla, pimientos))	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	**Contiene gluten**	--	--	--	--
SEGUNDO	Croquetas de cocido con guisantes salteados	Cazón en tomate con arroz	Tortilla de tapines con rodaja de tomate	Albóndigas de carne con guisantes y zanahorias	Merluza al horno con ensalada
Proceso culinario	Frito (croquetas); salteado (guisantes)	Cocción	Cocción (tortilla); Fresco (tomate)	Cocción	Cocción (merluza); Fresco (ensalada)
Alergias/intolerancias	**Contiene glúten**	**Pescado, Contiene gluten**	**Huevos**	--	**Pescado**
POSTRE	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Alergias/intolerancias	**Fructosa**	**Fructosa**	**Lácteos**	**Fructosa**	**Fructosa**
ENERGÍA (kcal)	625	631	627	629	630
Grasas (g)	20 (31%)	18 (31%)	22 (33%)	21 (31%)	19 (30%)
Saturadas(g)	3.6	2.6	6	4	3.1
Hidratos Carbono (g)	92 (55%)	91 (55%)	78 (52%)	86 (54%)	88 (55%)
De los cuales azúcares	17.5	16	8	12	17.5
Proteínas (g)	18 (14%)	25 (14%)	27 (15%)	22 (15%)	25 (15%)
Sal (g)	2.6	2.6	2.6	2.4	2.4
Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)					
TOTAL RACIONES: 3 Verdura cocinada; 2 Verdura cruda, 2 Legumbre; 1 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral					

1º TRIMESTRE CEIP ALFONSO X EL SABIO

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Canelones gratinados con queso	Macarrones a la napolitana	Lentejas estofadas con verduras	Crema de puerros y patatas	Fideos a la marinera
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Estofado	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Huevos	Contiene glúten	--	--	Contiene glúten
SEGUNDO	San jacobo	Revuelto campero	Merluza a la roteña	Jamoncitos de pollo asado al limón	Hamburguesa de carne y espinacas
Proceso culinario	Horno; Fresco (ensalada)	Plancha (pescado); Fresco (picadillo)	Cocción	Frito	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene glúten, lácteos,soja	Huevos, pescado	Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos	--	--
POSTRE	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	630	632	630	620	602
Grasas (g)	23 (33%)	21 (31%)	20 (30%)	22 (33%)	20 (31%)
Saturadas(g)	6	5.8	2.8	4.8	2.7
Hidratos Carbono (g)	87 (55%)	85 (54%)	86 (55%)	77 (52%)	79 (52%)
De los cuales azúcares	15	18	11.5	15	11.5
Proteínas (g)	18 (12%)	25 (15%)	24 (15%)	24 (15%)	24 (15%)
Sal (g)	2.6	2.6	2.5	2.6	2.6

Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)

TOTAL RACIONES: 3 Verdura cocinada; 2 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 1 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 5 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral

1º TRIMESTRE CEIP ALFONSO X EL SABIO

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Tallarines con salmón	Estofado de patatas con alcauciles	Garbanzos con acelgas	Crema de verduras	Puchero con arroz
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	--	--	--	--
SEGUNDO	Flamenquín de pollo con ensalada	Filete de cerdo a la andaluza con verduras	Lomo de merluza a la plancha con ensalada	Tortilla patatas	Pinchito de pollo con rodaja de tomate
Proceso culinario	Frito (flamenquín); Fresco (ensalada)	Plancha; Cocción (verduras)	Plancha (merluza); Fresco (ensalada)	Cocción	Plancha (pinchito); Fresco (tomate)
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Huevos, Lácteos	--	Pescado	Huevos	--
POSTRE	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	632	628	627	615	586
Grasas (g)	21 (30%)	21 (30%)	21 (31%)	18 (31%)	21 (33%)
Saturadas(g)	3,3	2.2	3,5	3	5
Hidratos Carbono (g)	88 (55%)	88 (55%)	93 (55%)	83 (54%)	73 (52%)
De los cuales azúcares	19	18.5	15,5	11	15
Proteínas (g)	24 (15%)	26 (15%)	20 (14%)	28 (15%)	26 (15%)
Sal (g)	2.5	2.5	2.5	2.4	2.5
Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)					
TOTAL RACIONES: : 3 Verdura cocinada; 2 Verdura cruda, 1 Legumbre; 2 Carne; 2 Pescado; 1 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral					

1º TRIMESTRE CEIP ALFONSO X EL SABIO

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones con tomate	Marmitako de atún	Berza jerezana	Crema de zanahorias	Paella mixta
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	*Pescado*	--	--	--
SEGUNDO	Nuggets de pollo con ensalada	Tortilla de atún cocido con ensalada	Pez espada al horno con ensalada de tomate	Carrillera de cerdo con guisantes y zanahorias	Salmón a la plancha
Proceso culinario	Frito (nugget); Fresco (ensalada)	Cocción (tortilla); Fresco (ensalada)	Horno (pescado); Fresco (tomate)	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene glúten	Huevo	--	--	Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta	Natillas	Fruta	Fruta
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	632	628	630	625	624
Grasas (g)	20 (30%)	22 (32%)	20 (30%)	20 (30%)	20 (30%)
Saturadas(g)	2.4	5.2	3.8	3.6	3
Hidratos Carbono (g)	90 (55%)	87 (55%)	91 (55%)	88 (55%)	86 (55%)
De los cuales azúcares	17	9	17.5	15	11
Proteínas (g)	25 (15%)	20 (13%)	18 (12%)	25 (15%)	23 (15%)
Sal (g)	2.5	2.5	2.4	2.4	2.5
Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)					
TOTAL RACIONES: 2 Verdura cocinada; 3 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1 Carne; 3 Pescado; 1 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral					

h. Colegio Andalucía – Malaga (October)

Menú Octubre 2025
Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 39.61g/ Sal: 1.06g/, AGS: 3.41g/, 660.86 Kcal	**30** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.18%, G: 32.10%, HC: 53.74%, Az: 23.08g/ Sal: 2.08g/, AGS: 3.23g/, 554.68 Kcal	**1** - Emblanco de rosada con pasta maravilla - Omelet - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.57%, G: 34.81%, HC: 46.62%, Az: 36.53g/ Sal: 1.08g/, AGS: 4.15g/, 689.58 Kcal	**2** - Arroz hervido con tomate - Pollo al horno especiado - Judías verdes salteadas - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.73%, G: 29.40%, HC: 55.86%, Az: 19.67g/ Sal: 2.08g/, AGS: 3.05g/, 710.77 Kcal	**3** - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan blanco ecológico P: 12.14%, G: 34.22%, HC: 53.64%, Az: 29.05g/ Sal: 1.08g/, AGS: 3.87g/, 726.47 Kcal
6 - Crema de verduras con patata, colifior, puerro y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.20%, G: 35.21%, HC: 58.59%, Az: 39.76g/ Sal: 1.02g/, AGS: 2.76g/, 658.50 Kcal	**7** - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Espirales con tomate y atún v1 - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.57%, G: 31.06%, HC: 53.37%, Az: 21.41g/ Sal: 2.45g/, AGS: 3.22g/, 579.19 Kcal	**8** - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Manzana - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 38.73%, HC: 51.80%, Az: 18.90g/ Sal: 1.96g/, AGS: 2.66g/, 629.77 Kcal	**9** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 13.98%, G: 27.30%, HC: 58.71%, Az: 42.07g/ Sal: 2.72g/, AGS: 3.28g/, 753.19 Kcal	**10** - Crema de calabacín y puerros con queso - Bacalao guisado con salsa de tomate - Cus cus hervido - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.43%, G: 28.23%, HC: 54.34%, Az: 21.00g/ Sal: 2.65g/, AGS: 3.77g/, 615.73 Kcal
13 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 43.76g/ Sal: 1.40g/, AGS: 2.65g/, 694.58 Kcal	**14** - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico P: 17.42%, G: 33.41%, HC: 49.18%, Az: 20.55g/ Sal: 1.94g/, AGS: 2.88g/, 582.70 Kcal	**15** - Sopa minestrone con fideos - Merluza frita v1 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 18.23%, G: 36.81%, HC: 54.97%, Az: 40.04g/ Sal: 1.87g/, AGS: 2.86g/, 681.11 Kcal	**16** - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.84%, G: 36.74%, HC: 47.43%, Az: 22.72g/ Sal: 2.16g/, AGS: 4.08g/, 744.66 Kcal	**17** - Arroz hervido con tomate - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.25%, G: 32.74%, HC: 52.01%, Az: 17.08g/ Sal: 2.11g/, AGS: 3.80g/, 721.81 Kcal
20 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.08%, G: 30.76%, HC: 54.15%, Az: 41.03g/ Sal: 1.42g/, AGS: 3.04g/, 636.34 Kcal	**21** - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 12.41%, G: 33.10%, HC: 54.48%, Az: 22.22g/ Sal: 1.59g/, AGS: 3.02g/, 609.26 Kcal	**22** - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.19%, G: 36.03%, HC: 50.79%, Az: 25.58g/ Sal: 2.16g/, AGS: 3.97g/, 719.41 Kcal	**23** - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 24.94%, G: 31.26%, HC: 43.80%, Az: 21.29g/ Sal: 6.13g/, AGS: 2.82g/, 596.04 Kcal	**24** - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 34.49%, HC: 50.98%, Az: 15.05g/ Sal: 1.49g/, AGS: 3.40g/, 694.92 Kcal
27 - Crema de verduras con patata, colifior, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.88%, G: 36.91%, HC: 50.21%, Az: 39.28g/ Sal: 1.15g/, AGS: 3.48g/, 720.07 Kcal	**28** - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.73%, Az: 19.93g/ Sal: 1.77g/, AGS: 3.61g/, 612.58 Kcal	**29** - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Huevos revueltos - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico P: 16.71%, G: 36.31%, HC: 46.68%, Az: 21.60g/ Sal: 2.23g/, AGS: 4.39g/, 657.26 Kcal	**30** - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Yogurt natural - Pan ecológico integral 100% P: 15.97%, G: 32.23%, HC: 51.81%, Az: 19.07g/ Sal: 2.11g/, AGS: 3.53g/, 763.15 Kcal	**31** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.18%, G: 36.82%, HC: 48.01%, Az: 25.03g/ Sal: 2.18g/, AGS: 5.46g/, 767.46 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / 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.

Cátering El Cántaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.

i. Colegio La Milagrosa – Cordoba (October)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 SOPA DE POLLO Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. MERLUZA AL HORNO CON PISTO PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+CARNE+FRUTA Proteina 77,13g; H.Carb. 152,90g; A.z 20,80g; Grasas 18,51g; A.g.s. 7,77g; Sal 3,61g 3a8Años: 187 Kcal; 9a13Años: 374 Kcal; 14a18Años: 503 Kcal	**02** LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT Patata, merluza, tomate. PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA PASTA+QUESO FRESC Proteina 31,19g; H.Carb. 85,37g; A.z 20,07g; Grasas 10,55g; A.g.s. 1,50g; Sal 1,00g 3a8Años: 546 Kcal; 9a13Años: 516 Kcal; 14a18Años: 611 Kcal	**03** MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: SOPA+PESCADO +FRUTA Proteina 21,78g; H.Carb. 32,71g; A.z 15,23g; Grasas 18,21g; A.g.s. 2,94g; Sal 0,77g 3a8Años: 383 Kcal; 9a13Años: 455 Kcal; 14a18Años: 544 Kcal
06 CREMA DE CALABACÍN (A) CARNE EN SALSA CON VERDURAS PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ARROZ+PESCADO+FRUTA Proteina 15,12g; H.Carb. 69,27g; A.z 21,12g; Grasas 18,13g; A.g.s. 3,37g; Sal 2,11g 3a8Años: 493 Kcal; 9a13Años: 355 Kcal; 14a18Años: 473 Kcal	**07** ESTOFADO DE VERDURAS (A) Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: VERDURA+HUEVO+YOGUR Proteina 3,07g; H.Carb. 29,23g; A.z 15,10g; Grasas 0,61g; A.g.s. 0,09g; Sal 0,53g 3a8Años: 128 Kcal; 9a13Años: 137 Kcal; 14a18Años: 142 Kcal	**08** ENSALADA DE TOMATE COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: VERDURA+PESCADO+FRUTA Proteina 45,05g; H.Carb. 117,00g; A.z 21,35g; Grasas 11,95g; A.g.s. 1,97g; Sal 1,48g 3a8Años: 730 Kcal; 9a13Años: 162 Kcal; 14a18Años: 190 Kcal	**09** SOPA DE CAZUELA Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz. POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑON PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ARROZ+PESCADO+FRUTA Proteina 41,46g; H.Carb. 62,83g; A.z 20,15g; Grasas 17,95g; A.g.s. 3,68g; Sal 2,38g 3a8Años: 604 Kcal; 9a13Años: 410 Kcal; 14a18Años: 475 Kcal	**10** HABICHUELAS CON VERDURAS TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+CARNE+FRUTA Proteina 32,94g; H.Carb. 109,11g; A.z 17,60g; Grasas 14,24g; A.g.s. 2,15g; Sal 1,97g 3a8Años: 671 Kcal; 9a13Años: 824 Kcal; 14a18Años: 961 Kcal
13 SOPA DE ARROZ PECHUGA DE POLLO EN SALSA (Pollo, patata, ajo) PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+QUESO+YOGUR Proteina 45,60g; H.Carb. 59,33g; A.z 32,06g; Grasas 11,99g; A.g.s. 7,27g; Sal 2,80g 3a8Años: 519 Kcal; 9a13Años: 264 Kcal; 14a18Años: 309 Kcal	**14** LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: PASTA+CARNE+FRUTA Proteina 39,30g; H.Carb. 80,61g; A.z 19,51g; Grasas 19,44g; A.g.s. 3,06g; Sal 2,06g 3a8Años: 636 Kcal; 9a13Años: 767 Kcal; 14a18Años: 890 Kcal	**15** CREMA DE ZANAHORIAS (A) LOMO ASADO CON JUDÍAS Cinta de lomo de cerdo, judías verdes. PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ARROZ+HUEVO+FRUTA Proteina 6,07g; H.Carb. 57,28g; A.z 22,02g; Grasas 19,25g; A.g.s. 3,30g; Sal 1,39g 3a8Años: 412 Kcal; 9a13Años: 162 Kcal; 14a18Años: 190 Kcal	**16** COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+CARNE+YOGUR Proteina 70,55g; H.Carb. 122,06g; A.z 23,50g; Grasas 23,00g; A.g.s. 3,35g; Sal 2,58g 3a8Años: 897 Kcal; 9a13Años: 367 Kcal; 14a18Años: 418 Kcal	**17** ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo. PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: VERDURA+QUESO+FRUTA Proteina 12,38g; H.Carb. 76,82g; A.z 15,86g; Grasas 4,08g; A.g.s. 2,85g; Sal 1,61g 3a8Años: 498 Kcal; 9a13Años: 137 Kcal; 14a18Años: 142 Kcal
20 ARROZ CON DELICIAS PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: SOPA+PESCADO +FRUTA Proteina 40,66g; H.Carb. 167,96g; A.z 23,47g; Grasas 31,84g; A.g.s. 4,54g; Sal 2,79g 3a8Años: 099 Kcal; 9a13Años: 388 Kcal; 14a18Años: 451 Kcal	**21** CREMA DE CALABAZA (A) ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: PASTA+CARNE+FRUTA Proteina 7,56g; H.Carb. 56,42g; A.z 19,36g; Grasas 19,19g; A.g.s. 2,90g; Sal 1,85g 3a8Años: 409 Kcal; 9a13Años: 137 Kcal; 14a18Años: 142 Kcal	**22** ENSALADA PRIMAVERA (A) COCIDO ANDALUZ Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+PESCADO+FRUTA Proteina 45,05g; H.Carb. 117,00g; A.z 21,35g; Grasas 11,95g; A.g.s. 1,97g; Sal 1,48g 3a8Años: 730 Kcal; 9a13Años: 162 Kcal; 14a18Años: 190 Kcal	**23** MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: SOPA +CARNE+FRUTA Proteina 12,21g; H.Carb. 34,42g; A.z 15,85g; Grasas 8,64g; A.g.s. 1,36g; Sal 1,18g 3a8Años: 267 Kcal; 9a13Años: 374 Kcal; 14a18Años: 412 Kcal	**24** SOPA DE PESCADO Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) Salchicha (patata, pollo, ajo), zanahoria. PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+HUEVO+YOGUR Proteina 42,34g; H.Carb. 90,58g; A.z 22,39g; Grasas 40,51g; A.g.s. 6,69g; Sal 2,84g 3a8Años: 920 Kcal; 9a13Años: 137 Kcal; 14a18Años: 142 Kcal
27 PATATA GUISADA C/ POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. PEZ A LA CORDOBESA PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ENSALADA+HUEVO+FRUTA Proteina 33,33g; H.Carb. 57,32g; A.z 17,24g; Grasas 44,32g; A.g.s. 13,10g; Sal 1,85g 3a8Años: 746 Kcal; 9a13Años: 434 Kcal; 14a18Años: 493 Kcal	**28** LENTEJAS CON VERDURAS CHULETAS A LA RIOJANA PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: VERDURA+PESCADO+FRUTA Proteina 21,03g; H.Carb. 80,17g; A.z 19,09g; Grasas 5,44g; A.g.s. 0,72g; Sal 0,87g 3a8Años: 436 Kcal; 9a13Años: 494 Kcal; 14a18Años: 563 Kcal	**29** ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: SOPA PASTA+QUESO+FRUTA Proteina 19,79g; H.Carb. 93,17g; A.z 21,90g; Grasas 31,53g; A.g.s. 4,25g; Sal 3,04g 3a8Años: 721 Kcal; 9a13Años: 505 Kcal; 14a18Años: 625 Kcal	**30** POTAJE DE GARBANZOS BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE PAN BLANCO / FRUTA Sugerencia para Cena: ARROZ+CARNE+FRUTA Proteina 42,94g; H.Carb. 80,24g; A.z 21,33g; Grasas 19,64g; A.g.s. 2,41g; Sal 2,43g 3a8Años: 611 Kcal; 9a13Años: 734 Kcal; 14a18Años: 838 Kcal	**31** ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo. PAN INTEGRAL / FRUTA Sugerencia para Cena: ARROZ+CARNE+FRUTA Proteina 3,07g; H.Carb. 29,23g; A.z 15,10g; Grasas 0,61g; A.g.s. 0,09g; Sal 0,53g 3a8Años: 128 Kcal; 9a13Años: 137 Kcal; 14a18Años: 142 Kcal

j. Colegio Antonio Gala - Sevilla (October)

OCTUBRE 2025

Colegio Antonio Gala

DEL 1 AL 3

Corazón de Manzana

MIÉRCOLES

Crema de Calabaza (Puerro, Patatas, Calabaza) 14

Merluza a la plancha con salsa de Zanahorias 4,14

Yogur/Pan Integral/Agua 2,7

JUEVES

Lentejas a la jardinera con Zanahorias

Tortilla de Brócolis con ajitos y tomates aliñados 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

VIERNES

Arroz caldoso con carne de cerdo 9, 14

Gallo guisado con tomate frito y lechuga 4

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

Frutas de temporada en otoño (Septiembre – Octubre – Noviembre)

- Manzanas – crujientes, dulces o ácidas según la variedad.
- Peras – jugosas, perfectas para postres o comer frescas.
- Uvas
- Granadas – ricas en antioxidantes.
- Higos – su temporada se extiende desde finales de verano a comienzos de otoño.
- Caquis (kakis) – dulces y suaves cuando están maduros.
- Membrillos
- Chirimoyas
- Nueces, castañas y avellanas – frutos secos típicos del otoño.

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETE 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITO

OCTUBRE 2025

Colegio Antonio Gala

DEL 6 AL 10

Corazón de Manzana

LUNES

Guiso de Fideos Entrefinos con verduras (zanahorias, pimientos, puerro, tomate) 2,9,14

Empanada de Caballa al horno con Zanahorias Aliñadas (aceite y comino) 1,2,4, 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MARTES

Alubias Blancas estofadas con Zanahorias

Tortilla de patatas con cogollos de lechuga aliñados 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MIÉRCOLES

ENSALADA TRADICIONAL (Tomate, Zanahorias, Lechuga, Avellanas) 8,14

Filetes de Pollo en salsa con patatas Revolconas (patata, ajo y pimentón) 9, 14

Yogur/Pan Integral/Agua 2,7

JUEVES

Cocido de Garbanzos (cerdo, chorizo y morcilla) 6,7,10,14

Merluza en salsa verde con guisantes con Lechuga variada (escarola lisa, escarola rizada y achicoria) 4,9,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

VIERNES

Tiburones con boloñesa de soja texturizada y tomate frito 2,6

Huevos revueltos con Ensalada de lechuga iceberg 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETE 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITO

OCTUBRE 2025

Colegio Antonio Gala

DEL 13 AL 17

Corazón de Manzana

LUNES

Puchero Andaluz de fideos entrefinos con zanahorias 2,9

Pringá del puchero (Pollo, Ternera, Cerdo) 2, 9

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MARTES

Arroz a la marinera (almejas, langostinos, calamares) 3,4,11,14

Revuelto de calabacín con Tomates aliñados 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MIÉRCOLES

ENSALADA VARIADA (Tomate, Aceitunas, Picatostes, Zanahoria, Lechuga) 2,14

Lentejas guisadas con arroz

Yogur/Pan Integral/Agua 2,7

JUEVES

Ñoquis con salsa de tomate 2

Palometa a la plancha con ajito y aceite lechuga y tomates aliñados 4, 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

VIERNES

Alubias guisadas con calabaza

Tortilla Francesa con Coliflor aliñadas 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITO

OCTUBRE 2025

Colegio Antonio Gala

DEL 20 AL 24

Corazón de Manzana

LUNES

Macarrones en Salsa de Tomate (Tomate, zanahoria, Cebolla) 2

Fogonero a la plancha con alioli y tomates aliñados 4, 7, 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MARTES

Lentejas estofadas (Zanahorias, pimientos, puerro)

Tortilla de Patatas con Aliño de Zanahorias 1, 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MIÉRCOLES

Patatas Guisadas a la riojana 14

Huevos a la Plancha con lechuga y tomate 1, 14

Yogur/Pan Integral/Agua 2, 7

JUEVES

ENSALADA DE LA HUERTA (Queso blanco, nueces, tomate, manzana, lechuga) 7,8,14

Arroz con Salsa de Tomate, orégano y Limanda guisada 4

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

VIERNES

Judías Verdes refritas con ajo y Patatas hervidas 14

Hamburguesas de ternera a la plancha con Brócolis Aliñados 6,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITO

OCTUBRE 2025

Colegio Antonio Gala

DEL 27 AL 31

Corazón de Manzana

LUNES

Espirales de Verduras al ajo 2

Merluza rebozada al horno con ensalada de lechugas y pepinos 1,2, 4, 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MARTES

Alubias Estofadas (zanahorias, Puerro, Pimientos, Ajo)

Jamoncito de Pollo especiado (especias, vino blanco) **con champiñones, cebolla y zanahorias** 14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

MIÉRCOLES

Arroz Caldoso con Verduras (pimientos, zanahorias, calabacín, puerros) 9

Huevos cocidos con zanahorias aliñadas 1,14

Yogur/Pan Integral/Agua 2,7

JUEVES

Crema de Verduras (Zanahorias, Patatas, Puerro,Calabacín,Calabaza) 14

Palometa con tomate cogollos de lechuga aliñados 4,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

VIERNES

Guiso de Garbanzos Lechosos con Coles

Revuelto de Brócolis y ajo, Tomate y Lechuga 1,14

Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITO

k. Colegio Compañía de María - Granada (October)

Colegio Compañía de María · Granada
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚ OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ABADEJO CON VINAGRETA DE CÍTRICOS DADOS DE ZANAHORÍA Y CALABACÍN PAN INTEGRAL MELÓN	SOPA DE PICADILLO TORTILLA CON QUESO ARROZ SALTEADO PAN BLANCO YOGUR	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA HORTELANA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL PLÁTANO
6	7	8	9	10
PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PAN BLANCO YOGUR	ALUBIAS A LA JARDINERA TIMBAL DE MERLUZA CON PARMENTIERE DE PATATA PAN BLANCO MELÓN	ESPIRALES CON VERDURA REVUELTO DE JAMÓN ENSALADA WALDORF PAN INTEGRAL CIRUELA	CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS FRANKFURT ARROZ PILAF PAN BLANCO YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL MANZANA
13	14	15	16	17
FESTIVO	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO SALMÓN AL HORNO ARROZ 5 DELICIAS PAN BLANCO MELÓN	PASTA CON BOLOÑESA DE ATÚN HAMBURGUESA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA MAÍZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL NARANJA	PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA TROPICAL PAN BLANCO YOGUR	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ZANAHORIA ARROZ SALTEADO PAN INTEGRAL PLÁTANO
20	21	22	23	24
SOPA DE LETRAS LOMO AL CURRY PATATAS PANADERA PAN BLANCO YOGUR	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO MANZANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS BUÑUELO DE BACALAO ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PERA	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES PIZZA DE YORK Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA HUEVO Y ESPÁRRAGO PAN BLANCO YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS ABADEJO EN SALSA VERDE TOMATE ALIÑADO PAN INTEGRAL PLÁTANO
27	28	29	30	31
ESPAGUETIS AL AJILLO TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO YOGUR	LENTEJAS CON CHORIZO MERLUZA AL PILPIL DE TOMATE ARROZ PILAF PAN BLANCO MANDARINA	CAZUELA DE FIDEOS POLLO AL AJILLO MENESTRA DE VERDURAS PAN INTEGRAL NARANJA	ARROZ 3 DELICIAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y JIBIA PATATAS CUADRITO PAN BLANCO YOGUR	CREMA DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ PAN INTEGRAL PLÁTANO

aramark

I. Colegio Diocesano Virgen de Gracia - Granada (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: OCTUBRE 2025 COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1- GLUTEN 2- HUEVO 3- LECHE 4- PESCADO 5- MOLUSCOS 6- CRUSTÁCEOS 7- FRUTOS SECOS 8-CACAHUETE 9-SOJA 10-SÉSAMO 11-APIO 12-MOSTAZA 13-ALTRAMUZ 14-SULFITOS	VISITA NUESTRA WEB: WWW.EL GUSTODECRECER.ES	1 LENTEJAS A LA RIOJANA (1) BACALAO A LA ANDALUZA(1,2,4) ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR(3) PAN INTEGRAL(1,9,10)	2 ARROZ CON POLLO TORTILLA DE QUESO(2,3) ENSALADA TROPICAL(2,4) FRUTA PAN(1,9,10)	3 CREMA DE CALABACIN MERLUZA EN VINAGRETA DE CITRICOS(4) MACEDONIA DE VERDURAS FRUTA PAN(1,9,10)
6 CAZUELA DE FIDEOS A LA MARINERA(1,4,5,6) POLLO AL LIMÓN(1) VERDURAS SALTEADAS PAN BLANCO(1,9,10) YOGUR(3)	7 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE YORK (2,3) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA	8 POTAJE DE ALUBIAS ALBONDIGAS DE MERLUZA(1,2,4) LECHUGA Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL (1,9,10) YOGUR(3)	9 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO AL AJILLO JUDIAS VERDES Y PATATAS SALTEADAS PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA	10 GARBANZOS CON VERDURAS ABADEJO A LA GRIEGA(4) PATATAS PANADERAS PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA
13 FESTIVO	14 LENTEJAS CON CHORIZO(1,3,14) MERLUZA AL PILPIL DE TOMATE(4) ARROZ PILAF PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA	15 PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA REVUELTO DE YORK(2) TOMATE ALIÑADO PAN INTEGRAL(1,9,10) YOGUR(3)	16 SOPA DE AVE CON FIDEOS(1) ABADEJO CON AJOS(4) CALABACIN Y PATATAS HORNO PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA	17 CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE ESPINACAS(2) ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS(14) PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA
20 ARROZ A LA MARINERA REVUELTO DE YORK Y QUESO(2,3) TOMATE CON MAIZ PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA	21 GUISO DE GARBANZOS CON CALAMAR(4) POLLO ASADO PATATAS GAJO PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA	22 SOPA DE PICADILLO(1,2) PIZZA DE YORK Y QUESO(1,2,3,9) LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS(14) PAN INTEGRAL(1,9,10) YOGUR(3)	23 POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO(3) TORTILLA DE CALABACIN(2) ENSALADA MIXTA(2,4) PAN(1,9,10) FRUTA	24 CREMA DE VERDURAS MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA(,3,4) PAN(1,9,10) FRUTA
27 MACARRONES NAPOLITANA CON QUESO(1,3) BACALAO A LA ANDALUZA(1,4) LECHUGA CON MAIZ PAN(1,9,10) YOGUR(3)	28 SOPA DE AVE CON FIDEOS(1) ALBONDIGAS A LA HORTELANA(1,14) PATATAS CUADRADO PAN(1,9,10) FRUTA	29 LENTEJAS CON VERDURAS(1) POLLO CON MIEL Y MOSTAZA ARROZ SALTEADO PAN INTEGRAL(1,9,10) YOGUR(3)	30 PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE ATUN(2,4) ENSALADA TROPICAL(2,4) PAN(1,9,10) FRUTA	31 CREMA DE CALABACIN MERLUZA PLANCHA(4) LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN(1,9,10) FRUTA

m. Colegio La Salle - Córdoba (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025 | LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa de jamón york con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	2 - Pasta napolitana con pasta integral Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	3 Alubias estofadas con verduras Pescado en salsa verde con ensalada mixta Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	4 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	VE: 3113/745 GT: 13 GS: 3 HC: 113 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 2
6 Macarrones con boloñesa de atún Hamburguesa al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	7 Cocido de garbanzos Pescado al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	8 Crema de calabaza Merluza rebozada con limón con brócoli salteado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos*	9 Lentejas estofadas con verduras Pollo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	10 Sopa de arroz con pasta integral Tortilla de patata al horno con guisantes salteados Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	11 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	12 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 3179/760 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 19 PROT: 42 SAL: 2
13 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	14 Arroz tres delicias con arroz integral Lomo adobado con patatas panaderas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 Crema de verduras Flamenquines con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos*	16 Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria) Tortilla de espinacas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	17 Lentejas estofadas con chorizo Merluza con tomate con brócoli salteado Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	18 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	19 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	VE: 3158/755 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
20 Arroz con salsa de tomate con arroz integral Pescado al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	21 Crema de calabacín Tortilla de patata al horno con ensalada mixta Yogur y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta*	22 Fideuá Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	23 Cocido de garbanzos Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	24 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	25 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	VE: 3384/810 GT: 25 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
27 Sopa de ave con pasta integral Hamburguesa de salmón al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	28 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada mixta Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	29 Alubias estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	30 Arroz con verduras Albóndigas con tomate con guisantes salteados Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	31 Crema de calabaza Pescado en salsa verde con brócoli salteado Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta*			VE: 3159/756 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

n. Colegio Nuestra Señora de Loreto - Malaga (October)

SERAL

COLEGIO NUESTRA SE#ORA DE LORETO
OCTUBRE 2025

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Judías blancas estofadas	Arroz con magra	Crema de zanahoria
		Merluza al horno	Tortilla francesa con ensalada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carn
		Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 411 kcal . Lípidos: 12,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 1,1 g . - : Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas a la castellana	Crema de Calabaza	Potaje de garbanzos	Patatas guisadas con carne	Sopa casera de pescado
Pavo al horno	Tortilla de patata	hamburguesa encebollada con calabacín asado	Filete de merluza a la vasca con espárragos	Lomo adobado con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas

Energía: 579 kcal . Lípidos: 11,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 88,8 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 11,8 g . Sal: 1,1 g . - : Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras	Alubias blancas a la castellana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con estrellitas	Espaguettis con tomate
Jamoncito de pollo asado en su jugo con cuscus	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria al vapor	Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz	Magro con tomate con judías verdes	Salchichas Frankfurt con calabacín salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 600 kcal . Lípidos: 11,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 94,1 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 1,1 g . - : Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con pollo	Potaje de garbanzos	Sopa de picadillo	Crema de verduras	Espaguettis al ajo
Salmón encebollado con champiñón	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado asado con cuscus	Jamoncito de pollo al chilindrón Con calabaza salteada	Pizza casera de atún
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles

Energía: 720 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 110,7 g . Azúcares: 22,3 g . Proteínas: 21,8 g . Sal: 1,1 g . - : Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - : Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

o. Colegio Regina Mundi - Granada (October)

SERAL

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

OCT 25 C.REGINA MUNDI

COLEGIO REGINA MUNDI

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa de fideos y garbanzos	Patatas guisadas a la marinera	Arroz tres delicias
		Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con guisantes salteados	Magro con tomate con judías verdes salteadas
		Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca

Energía: 450 kcal - Lípidos: 20,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g - Hidratos de carbono: 54,0 g - Azucares: 20,0 g - Proteínas: 17,0 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.100 Kcaldía.

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín)	Macarrones con tomate	Crema de zanahoria	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Paella de pollo y verduras	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Buñuelos de bacalao con menestra de verduras	Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salmón al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca

Energía: 450 kcal - Lípidos: 20,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g - Hidratos de carbono: 54,0 g - Azucares: 20,0 g - Proteínas: 20,0 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.100 Kcaldía.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
no lectivo	Crema de calabaza	Sopa de picadillo	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Ensalada de pasta
	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria	Paella de marisco	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
	Fruta fresca	Postre Casero	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 450 kcal - Lípidos: 20,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g - Hidratos de carbono: 54,0 g - Azucares: 18,0 g - Proteínas: 20,0 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.100 Kcaldía.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate Salchichas plancha	Lentejas con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de calabacín	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones a la carbonara	Bacalao rebozado Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca

Energía: 450 kcal - Lípidos: 20,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g - Hidratos de carbono: 54,0 g - Azucares: 18,0 g - Proteínas: 20,0 g - Sal: 1,7 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.100 Kcaldía.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza	Cocido andaluz	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Macarrones con tomate
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con revuelto de champiñón y patata	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y tomate	Albóndigas de carne en salsa con patatas	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca

Energía: 450 kcal - Lípidos: 20,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g - Hidratos de carbono: 54,0 g - Azucares: 18,0 g - Proteínas: 20,0 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-11 años con recomendaciones de 2.100 Kcaldía.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

2. ARAGON
   a. CEIP Arcosur - Zaragoza (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025 | CPI ARCOSUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	4 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.318/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	11 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	12 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	18 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	19 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2	25 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:38 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

b. CEIP Ciudad de Zaragoza - Zaragoza (October)

HOTAZA – MENÚ ESCOLAR **OCTUBRE 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA	**DÍA 1** CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 85 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN	**DÍA 2** PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 80 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	**DÍA 3** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 99 CENA ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN
DÍA 6 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 678 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 99 CENA BERENJENA A LA PLANCHA HAMBURGUESA CON PANADERAS FRUTA - PAN	**DÍA 7** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 651 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 66 CENA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN	**DÍA 8** ESPAGUETIS ECOLÓGICOS A LA BOLONESA CON TERNERA, TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 779 PROTEÍNAS (G.) 37 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 102 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR - PAN	**DÍA 9** CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ *INTEGRAL* FRUTA Y LECHE- PAN ENERGÍA (KCAL.) 648 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 94 CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DÍA 10** JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y BONIATOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 716 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 39 H. CARBONO (G.) 81 CENA CREMA DE TOMATE Y SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN
DÍA 13 **NO LECTIVO**	**DÍA 14** MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 751 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 89 CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN	**DÍA 15** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 99 CENA ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN	**DÍA 16** CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ *INTEGRAL* YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (Kcal.) 654 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 85 CENA PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	**DÍA 17** JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 87 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN
DÍA 20 ESPIRALES TRICOLORES SALTEADAS CON BACON BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA – PAN *INTEGRAL* ENERGÍA (KCAL.) 725 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 91 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN	**DÍA 21** LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 671 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 75 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	**DÍA 22** PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN	**DÍA 23** PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 720 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 36 H. CARBONO (G.) 69 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA FRUTA - PAN	**DÍA 24** CREMA DE CALABAZA Y PUERRO RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ *INTEGRAL* FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 687 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 104 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN
DÍA 27 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 666 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 72 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	**DÍA 28** GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 695 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	**DÍA 29** BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 719 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 38 H. CARBONO (G.) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DÍA 30** JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO ESTOFADO CON ARROZ *INTEGRAL* YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	**DÍA 31** ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 701 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 97 CENA CREMA DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace https://hotaza.com/estudio-nutricional/
Durante el mes de OCTUBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, sandía y melón.
Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	682	17%	32%	50%

c. CEIP Cortes de Aragón - Zaragoza (October)

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025 | Cortes de Aragón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Alubias guisadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:30 SAL:2	2 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.127/748 GT:30 GS:6 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:2	3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.147/753 GT:23 GS:2 HC:106 AZ:27 PROT:29 SAL:2	4 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	5 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.188/763 GT:24 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:39 SAL:2	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.134/750 GT:24 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:33 SAL:3	8 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.319/794 GT:26 GS:5 HC:97 AZ:28 PROT:40 SAL:2	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.189/763 GT:33 GS:6 HC:80 AZ:22 PROT:33 SAL:2	10 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	11 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	12 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	14 Lentejas (eco) a la castellana Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:91 AZ:25 PROT:51 SAL:2	15 Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.223/771 GT:31 GS:9 HC:97 AZ:24 PROT:24 SAL:4	16 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	17 Patatas guisadas Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.133/750 GT:36 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:22 SAL:2	18 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	19 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
20 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.193/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:6 SAL:2	21 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:31 SAL:2	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.241/775 GT:34 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:32 SAL:2	23 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	24 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.281/785 GT:30 GS:6 HC:89 AZ:26 PROT:35 SAL:2	25 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.098/741 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:31 SAL:2	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.253/778 GT:24 GS:3 HC:104 AZ:27 PROT:31 SAL:3	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.143/752 GT:23 GS:5 HC:88 AZ:26 PROT:49 SAL:3	30 Alubias guisadas Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.180/761 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:27 PROT:57 SAL:3	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.208/767 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:31 PROT:35 SAL:2		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

d. Colegio Público Doctor Azúa - Zaragoza (October)

MENU DE OCTUBRE 2025 OCTOBER MENU				
		MIÉRCOLES WEDNESDAY 1	**JUEVES THURSDAY 2**	**VIERNES FRIDAY 3**
		Guisantes con cebolla y jamón *Peas with onion and ham*	*Crema de espinacas Spinach cream*	*Fideuá*
		Calamares en salsa y lechuga *Squids in sauce and lettuce*	Pechugas de pollo empanadas con arroz *Breaded chicken breasts with rice*	Lenguado a la Meunier con lechuga *Meunier sole with lettuce*
		721,3kcal. 22,5%Prot. 30,7%Lip. 46,8%Hc.	*723,1kcal. 19,9%prot. 39,5%Lip. 41,0%Hc.*	*761,2kcal. 21,5%Prot. 28,5%Lip. 49,9%Hc.*
		Fruta- fruit	Fruta/*fruit*	Fruta/ fruit
LUNES MONDAY 6	**MARTES TUESDAY 7**	**MIÉRCOLES WEDNESDAY 8**	**JUEVES THURSDAY 9**	**VIERNES FRIDAY 10**
Arroz a banda Plenty of rice	Judías verdes con patatas *Green beans with potatoes*	Judías blancas con arroz *White beans with rice*	Borrajas con patata *Borage with potato*	
Huevos al horno con bechamel y lechuga *Baked eggs with bechamel and lettuce*	Pollo asado con lechuga y patatas *Roast chicken with lettuce and potatoes*	Merluza a la plancha con mahonesa y lechuga *Hake with mayonnaise and lettuce*	Ternera empanada con tomate *Breaded veal with tomato*	
712,7kcal.16,7%prot. 30,3%Lip. 53,3%Hc.	*757,8kcal. 22%prot. 34,2%Lip. 43,5%Hc.*	*746,1kcal. 18,3%prot. 34,5%Lip. 47,1%Hc.*	*720kcal. 17,5%Prot. 39,5% Lip. 43,4%Hc.*	
Fruta/ *Fruit /*	Fruta/yogur	**Fruta/fruit**	Fruta/*Fruit- yogur*	
LUNES MONDAY 13	**MARTES TUESDAY 14**	**MIÉRCOLES WEDNESDAY 15**	**JUEVES THURSDAY 16**	**VIERNES FRIDAY 17**
	Ensalada César con huevo duro Caesar salad with boiled egg	*Garbanzos en salsa Chickpeas in sauce*	Vichyssoise	Espaguetis con jamón *Spaghetti with ham*
	Lomo empanado con lechuga *Breaded loin with lettuce*	Lenguado al horno con cebolla y lechuga *Baked sole with onions and lettuce*	Hamburguesa de pavo con pimientos *Turkey hamburger with peppers*	*Atún con salsa de tomate y cebolla Tuna with tomato sauceand onion*
	720kcal. 17,5%Prot. 39,5% Lip. 43,4%Hc.	*746,2kcal. 19,6%Prot. 22,7%Lip. 57,3%Hc.*	*784,4kcal. 14,4%prot. 39,7%lip. 46,3%Hc*	*754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc*
	Fruta/*Fruit- yogur*	Fruit/fruta	Fruta/*Fruit*	Fruta/*Fruit*
LUNES MONDAY 20	**MARTES TUESDAY 21**	**MIÉRCOLES WEDNESDAY 22**	**JUEVES THURSDAY 23**	**VIERNES FRIDAY 24**
Arroz con bacalao Rice with cod	Acelgas con jamón *Chards with ham*	Lentejas con arroz *Lentils with rice*	Sopa de verduras *Vegetable soup*	*Espirales con atúnSpirals with tuna*
Huevos rellenos con atún y lechuga *Stuffed eggs with tuna and mayonnaise and lettuce*	Pavo guisado con patatas y zanahorias *Stewed turkey with potatoes and carrots*	Bacalao en salsa verde y lechuga *Cod in green sauce and lettuce.*	Solomillo al horno con patatas *Pork tender loin with potatoes*	Salmón al horno con tomate y lechuga *Baked salmon with tomato sauce with lettuce*
781,3kcal.17,8%prot. 37%Lip. 45,4%Hc	*733kcal. 22,5%Prot. 32,0%Lip. 45,4%Hc*	*733,3kcal. 21,5%prot. 29,2%lip. 48,8%hc.*	*751,8kcal. 21%prot. 35,6%Lip. 43,6%Hc*	*732,3kcal. 21%prot. 25,3%Lip. 53,6%Hc.*
Fruta/*fruit*	Fruta/*fruit*	Fruta/*fruit*	Fruta/*fruit*	Fruta/*fruit*
LUNES MONDAY 27	**MARTES TUESDAY 28**	**MIERCOLES WEDNESDAY 29**	**JUEVES THURSDAY 30**	**VIERNES FRIDAY 31**
Risotto de champiñones *Risotto with mushrooms*	Espinacas con jamón *Spinach with ham*	Judías pintas con arroz *Runner beans with rice*	Crema de calabaza *Pumpkin cream*	Macarrones con jamón *Macaroni with ham*
Salchichas de pavo con patatas fritas *Turkey sausages with chips.*	Pastel de carne con patatas al horno *Meat cake with potatoes*	Ventresca al horno con lechuga *Baked hake with lettuce*	*Pollo asado con patatas al horno Baked chicken with potatoes*	Tortilla de atún Tuna omelette
Fruta- fruit	Fruta- fruit- yogur	Fruta/fruit	Fruta/*Fruit*	Fruta/*Fruit*
700,6kcal. 16%Prot. 30,2%Lip. 53,7%Hc	*741,7kcal. 21,2%Prot. 45,1%Lip. 33,7%Hc.*	*746,1kcal. 18,3%prot. 34,5%Lip. 47,1%Hc.*	*754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc*	*754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc*

Elaboración y responsable del menú: La dirección.
Menú revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins. Nª Colegiada: ARA00025
Servicio nutricional para familias: 657 58 38 04
Ingestas calóricas para niños y niñas de 9-13 años, aportando entre 725-798kcal en la comida del mediodía. (35% energía kcal/día).
Datos nutricionales: Programa Easy Diet

e. Colegio Calasanz - Zaragoza (October)

SERAL

COLEGIO CALASANZ
OCTUBRE 2025

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz blanco con tomate frito	Fideuá de pollo y verduras	Acelgas con patata y jamón serrano
		Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Cabezada a la riojana con pimientos
		Fruta	Fruta	Yogur de sabores

Energía: 883 kcal . Lípidos: 56,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

menu octubre 2025

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero	Arroz con pollo	Puré de calabacín casero	DIA NO LECTIVO
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada	Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate	San Jacobo casero con patatas chips	
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao	

Energía: 723 kcal . Lípidos: 42,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 29,8 g . Sal: 3,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de cocido con fideos	Judía verde con patata	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)
	Croquetas de bacalao con lechuga	Estofado de pavo en salsa española con champiñón	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores

Energía: 583 kcal . Lípidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones a la napolitana	Acelgas rehogadas con jamón	Lentejas guisadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz con calabacín, tomate y pimiento
Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla,puerro,champiñon) con	Merluza empanada con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores

Energía: 686 kcal . Lípidos: 39,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 30,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Guisantes con jamón y patatas dado	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Merluza a la romana con ensalada	Albóndigas caser salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carn	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de jamón York con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

menu octubre 2025

f. Colegio Salesianos - Huesca (October)

R441 – E01

Comedor Escolar

MENÚ curso 2025/2026

Mes de **OCTUBRE** de 2025

Menú supervisado por
DªAna Fanlo Barreu

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Colegiada Nº ARA-00167

salesianos
HUESCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¿Has probado las frutas de esta temporada? ¡Están buenísimas! Prueba al menos una a la semana y descubre su sabor.		Día : **1** 1º.- Espaguetis con tomate (2) 2º.- Limanda al horno con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 722,6; 7-12: 867,2; 13-16: 1014,9	Día : **2** 1º.- Brócoli con patatas 2º.- Pechugas empanadas con lechuga (1)(2)(6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 600,08; 7-12: 732,19; 13-16: 935,85	Día : **3** 1º.- Crema de calabacín 2º.- Salmón con queso philadelphia (3)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 661,8; 7-12: 874,95; 13-16: 1076,9
Día : **6** 1º.- Guisantes con patata y jamón 2º.- Tortilla de york y queso con lechuga (1)(3)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 675,85; 7-12: 794,92; 13-16: 1016,77	Día : **7** 1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Palometa con salsa cremosa de cebolla (4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 720,3; 7-12: 956,6; 13-16: 1166,5	Día : **8** 1º.- Judías verdes con patatas 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 584,87; 7-12: 753,14; 13-16: 1035,21	Día : **9** 1º.- Paella 2º.- Halibut a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 682,2; 7-12: 876,02; 13-16: 1104,6	Día : **10** 1º.- Brócoli con patatas 2º.- Pechugas de pavo encebolladas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 577; 7-12: 676,9; 13-16: 794,3
	Día : **14** 1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.- Tortilla de patatas con lechuga (1)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 607,05; 7-12: 806,55; 13-16: 1042,9	Día : **15** 1º.- Arroz con tomate 2º.- Bacalao al horno con cebolla (4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 519; 7-12: 694,95; 13-16: 860	Día : **16** 1º.- Menestra 2º.- Pavo guisado con verduras y lechuga (6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 567,2; 7-12: 682,3; 13-16: 1013,9	Día : **17** 1º.- Sopa de fideos (2) 2º.- Hamburguesas con tomate (1)(2)(3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 416,15; 7-12: 556,45; 13-16: 688,55
Día : **20** 1º.- Judías verdes con patatas 2º.- Salchichas con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 560,5; 7-12: 707,31; 13-16: 924,9	Día : **21** 1º.- Macarrones integrales con tomate (2) 2º.- Merluza en salsa verde (2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 738,8; 7-12: 837; 13-16: 1005,79	Día : **22** 1º.- Garbanzos con verduras y arroz 2º.- Tortilla francesa con rodajas de tomate (1) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 709,8; 7-12: 874,1; 13-16: 996,15	Día : **23** 1º.- Arroz con tomate 2º.- Salmón al horno con calabacín (4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 712,4; 7-12: 911,1; 13-16: 1122,1	Día : **24** 1º.- Borrajas con patatas 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 584,87; 7-12: 753,14; 13-16: 1035,21
Día : **27** 1º.- Judías verdes con patatas 2º.- Albóndigas con salsa de almendras (1)(3)(6)(9) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 711,92; 7-12: 914,1; 13-16: 1186,14	Día : **28** 1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Varitas de merluza con lechuga (1)(2)(3)(4)(5)(6)(14) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 761,05; 7-12: 1047,1; 13-16: 1242,5	Día : **29** 1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso con zanahoria rallada (1)(3)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 675,85; 7-12: 845,3; 13-16: 1075,15	Día : **30** 1º.- Guisantes con patatas y jamón 2º.- Pollo a la manzana Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 689,9; 7-12: 855,62; 13-16: 1127,82	Día : **31** 1º.- Sopa de estrellas (2) 2º.- Halibut a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua Kcal 3-6 años: 524,2; 7-12: 637,15; 13-16: 778,96

– Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; **2.** Cereales con gluten; **3.** Lácteos; **4.** Pescado; **5.** Crustáceos; **6.** Dióxido de azufre y sulfitos; **7.** Cacahuete; **8.** Soja; **9.** Frutos secos; **10.** Apio; **11.** Mostaza; **12.** Sésamo; **13.** Altramuces; **14.** Moluscos. – Todos los días se ofrecerá pan y agua en las comidas, siendo **pan integral** mínimo 1/semana. – Calibración del menú escolar, basado en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad, recogida en el anexo I del documento de consenso de la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022". – Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de pesca para consumir en crudo o prácticamente en crudo han sido previamente congelados. Declaración de alérgenos en el menú, según el Reglamento Europeo 1169/2011 de alergias e intolerancias.– En los cálculos nutricionales del día, está incluido el pan y el postre para cada grupo de edad. – Se utiliza aceite de oliva en todas las preparaciones y no se usan alimentos o ingredientes con potenciadores de sabor como el glutamato monosódico E-62.

Colegio Salesiano "San Bernardo" • Avda. Monreal, 14 • 22003Huesca • Tel. 974 221 800 • Fax 974 221 808 • salesianos.huesca@salesianos.org

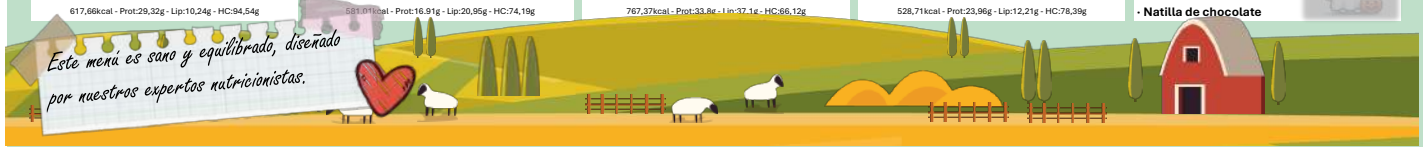
g. Colegio Santa Ana Monzón - Huesca (October)

serunion educa

MENÚ BASAL

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 · Patatas estofadas · Gallo San Pedro con salsa de tomillo y limón con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur natural La Fageda 553,51kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:77,96g	2 · Crema de verduras · Estofado de cerdo estilo habanero · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 514,42kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:88,28g	3 · Arroz con verduras · Lentejas estofadas con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 516,43kcal - Prot:30,69g - Lip:15,14g - HC:60,72g
6 · Crema de calabacín y calabaza · Contramuslo de pollo en salsa española · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528,52kcal - Prot:31,6g - Lip:17g - HC:58,43g	7 · Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate · Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 544,04kcal - Prot:22,33g - Lip:11,g - HC:84,43g	8 · Coditos con salsa Aurora · Alubias blancas guisadas con verduras · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7,84g - HC:89,32g	9 · Judías verdes con patatas · Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural La Fageda 653,79kcal - Prot:44,43g - Lip:20,99g - HC:67,68g	10 · Escudella (pasta+garbanzos) · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 658,13kcal - Prot:19,77g - Lip:22,38g - HC:86,89g
13 **FESTIVO**	14 · Verduras tricolor · Lentejas con verduras · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 544,42kcal - Prot:20,28g - Lip:9,27g - HC:88,1g	15 · Espirales integrales a la italiana con queso · Salmón al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 523,88kcal - Prot:26,62g - Lip:13,67g - HC:68,06g	16 · Alubias blancas con calabaza · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 522,73kcal - Prot:25,06g - Lip:15,92g - HC:65,74g	17 · Sopa de picadillo con huevo · Abadejo a la marinera con guisantes · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 586,76kcal - Prot:21,94g - Lip:26,58g - HC:60,24g
20 · Sopa de pescado con galets · Pollo provenzal con aceitunas y ensalada con lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g	21 · Macarrones con calabacín y zanahoria · Garbanzos estofados con verduras y huevo · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.56g - Lip:8.28g - HC:81.90g	22 · Judía verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa de tomate y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día Yogur natural La Fageda 669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	23 · Lentejas estofadas · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	24 · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
27 · Macarrones a la napolitana · Lentejas estofadas con pimiento · Pan del día Yogur natural La Fageda 617,66kcal - Prot:29,32g - Lip:10,24g - HC:94,54g	28 · Sopa de ave con fideos integrales ECO · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 581,01kcal - Prot:16.91g - Lip:20,95g - HC:74,19g	29 · Alubias guisadas con calabaza · Cinta de lomo asada con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767,37kcal - Prot:33,8g - Lip:37,1g - HC:66,12g	30 · Arroz a la zaragozana · Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528,71kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g	31 **JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN** **· Crema de calabaza otoñal** **· Estofado de pavo con setas de temporada** **· Pan del día** **· Natilla de chocolate**



3. ASTURIAS
   a. CEIP Cabuenes - Asturias (25-26)

Principado de Asturias | Consejería de Educación

COLEGIO CABUEÑES

MENÚ PARA EL CURSO 2025-2026.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1 ➢ Crema de calabaza. ➢ San Jacobo con ensalada. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 2** ➢ Negritos c/arroz y verduras. ➢ Salmón c/ensalada. ➢ Fruta y pan integral.	**DÍA 3** ➢ Sopa de pasta c/verduritas. ➢ Lomo fresco c/ ensalada. ➢ Yogurt y pan.	**DÍA 4** ➢ Patatas viudas. ➢ Trucha c/ensalada. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 5** ➢ Crema de legumbres. ➢ Tortilla de patata c/ ensalada. ➢ Fruta y pan.
DÍA 6 ➢ Macarrones c/tomate ➢ Revuelto de bonito c/ ensalada. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 7** ➢ Lentejas guisadas c/verduras y arroz. ➢ Merluza a la romana c/ ensalada. ➢ Fruta y pan integral.	**DÍA 8** ➢ Puré de verduras. Ternera jardinera c/ arroz y ensalada. ➢ Yogurt y pan.	**DÍA 9** ➢ Fabas pintas estofadas. ➢ Lenguado a la molinera c/ensalada ➢ Fruta y pan.	**DÍA 10** ➢ Garbanzos c/arroz. ➢ Hamburguesa c/ queso y tomate. ➢ Fruta y pan.
DÍA 11 ➢ Espaguetis carbonara ➢ Sardinilla con ensalada. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 12** ➢ Arroz c/ verduras. ➢ Pechuga de pollo c/ensalada. ➢ Fruta y pan integral.	**DÍA 13** ➢ Sopa de cocido. ➢ Cocido de garbanzo c/ ensalada. ➢ Yogurt y pan.	**DÍA 14** ➢ Menestra. ➢ Roti de cerdo c/ puré de patata. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 15** ➢ Pote asturiano. ➢ Bacalao c/salsa. ➢ Fruta y pan.
DÍA 16 ➢ Pasta al ajillo. ➢ Revuelto de jamón York c/ensalada. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 17** ➢ Sopa de pescado. ➢ Lacón c/cachelos y ensalada. ➢ Fruta y pan integral.	**DÍA 18** ➢ Fabada asturiana. ➢ Compango c/ ensalada. ➢ Yogurt y pan.	**DÍA 19** ➢ Judías c/ tomate y zanahoria. ➢ Lagsaña. ➢ Fruta y pan.	**DÍA 20** ➢ Arroz y legumbres c/calamar. ➢ Pollo guisado a la jardinera y ensalada. ➢ Fruta y pan.

*Ocasionalmente puede haber variaciones por problemas de abastecimiento en el mercado.
*La pasta y el arroz serán integrales.
El primer día lectivo de octubre y de enero comenzaremos con la semana azul.
En el tercer trimestre publicaremos el menú de primavera.
Correlativamente se sucederán las cuatro semanas (azul, roja, verde y naranja).

b. CEIP La Vallina - Asturias (October)

Menú Escolar

Octubre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Lentejas estofadas con puerro y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pasta / Fruta	2 Caracolillos de pasta con champiñones Bonito a la plancha con pisto Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	3 Crema de legumbres con lentejas, fabas pintas , cebolla, puerro, ajo y patata Pechuga de pollo a la plancha Puré de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado /Huevo / Fruta
6 Alubias pintas estofadas con puerro, cebolla, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín Zanahoria rallada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Menestra de verduras con fréjoles, zanahoria, acelgas y alcachofas Pavo guisado Arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Fruta	8 Risotto de setas Alubias blancas estofadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Patata/ Huevo/ Lácteo	9 Crema de calabaza Ternera asada con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Arroz/Pescado/ Fruta	10 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/ Legumbre/Fruta
13 **FESTIVO**	14 Macarrones integrales con brócoli Pollo asado Pimientos asados Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	15 Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria Negritos con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Patata/ Huevo/ Lácteo	16 Paella marinera Ensalada de tomate y mozzarella Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	17 Garbanzos con espinacas Revuelto de champiñones Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Pasta/ Fruta
20 Crema de calabacín Tortilla de patata Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	21 Sopa de cocido Cocido de garbanzos con compango Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	22 Arroz integral con verduras Hamburguesa casera de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Patata/ Fruta	23 Coliflor gratinada Fabes pintes con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/Huevo/ Fruta	24 Fideua de verduras Pescadilla a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne / Arroz / Fruta
27 Arroz integral con salsa de tomate casera y huevo frito Ensalada de lechuga y aguacate Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	28 Fréjoles guisados Fritos de pixín Puré de patata casero Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	29 Lentejas estofadas con puerro y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pasta / Fruta	30 Caracolillos de pasta con champiñones Bonito a la plancha con pisto Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	31 Crema de legumbres con lentejas, fabas pintas , cebolla, puerro, ajo y patata Pechuga de pollo a la plancha Puré de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado /Huevo / Fruta

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

c. Colegio Público “Manuel Martínez Blanco” - Gijon (March)

serunion educa

MENÚ: BASAL

CTH COLEGIOS GIJÓN-MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CARNAVAL	4	5 Fabada asturiana Abadejo en salsa de tomate con patatas panadera Pan del día Fruta fresca	6 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con lechuga Pan del día Fruta fresca	***MENÚ ECOLÓGICO*** 7 Lentejas estofadas ECO Guiso de pollo ECO Pan del día ECO Yogur ECO
10 Judías verdes con tomate Crujiente de bacalao con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	11 Sopa de garbanzos Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	12 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	***MENÚ ECOLÓGICO*** 13 Crema de zanahoria ECO Guiso de ternera ECO Pan del día ECO Yogur ECO	14 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros y verduritas al vapor Pan del día Fruta fresca
MENÚ ECOLÓGICO 17 Lentejas estofadas ECO Pollo al chilindrón ECO Pan del día ECO Yogur ECO	18 Coditos en salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas y verduritas asadas Pan del día Fruta fresca	19 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca	20 Garbanzos estofados Crujiente de bacalao con lechuga Pan del día Fruta fresca	21 Sopa de letras Filete ruso con tomate Pan del día Fruta fresca
24 Crema de verduras Crujiente de bacacala con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	25 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de york con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	***MENÚ ECOLÓGICO*** 26 Crema de calabacín ECO Estofado de cerdo ECO Pan del día ECO Yogur ECO	27 Sopa de cocido con fideos Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	28 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas Pan del día Fruta fresca
31 Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca				

d. CP Lugo de Llanera - Asturias (October)

COLEGIO PÚBLICO DE LUGO DE LLANERA Curso 2025-2026 OCTUBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Kcal 839 P. 29 Lip. 27 H.C. 114 – Cocido de garbanzos – Sopa de cocido con fideos – Ensalada mixta – Fruta Pan integral	**02** Kcal 774 P. 30 Lip. 30 H.C. 95 – Arroz tres delicias – Salmón al horno con salsa – Yogur Pan	**03** Kcal 760 P. 39 Lip. 29 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Alitas de pollo con patatas fritas – Fruta Pan
06 Kcal 607 P. 36 Lip. 15 H.C. 82 – Crema de calabaza y zanahoria – Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga – Fruta Pan integral	**07** Kcal 785 P. 31 Lip. 26 H.C. 106 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**08** Kcal 838 P. 44 Lip. 33 H.C. 89 – Menestra de verduras – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Fruta Pan integral	**09** Kcal 646 P. 34 Lip. 23 H.C. 70 – Fabes blancas estofadas – Tortilla francesa con ensalada – Yogur Pan	**10** Kcal 818 P. 38 Lip. 22 H.C. 118 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan
13 Kcal 872 P. 30 Lip. 24 H.C. 139 – Arroz con verduritas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Fruta Pan integral	**14** Kcal 684 P. 37 Lip. 20 H.C. 91 – Lentejas con verdura – Merluza en salsa meniere – Fruta Pan	**15** Kcal 713 P. 19 Lip. 30 H.C. 90 – Porrusalda – Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz – Fruta Pan integral	**16** Kcal 814 P. 32 Lip. 15 H.C. 129 – Garbanzos con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas – Yogur Pan	**17** Kcal 637 P. 30 Lip. 26 H.C. 68 – Crema de calabacín – Escalope de cerdo con lechuga – Fruta Pan
20 Kcal 672 P. 46 Lip. 19 H.C. 78 – Frejoles – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata – Fruta Pan integral	**21** Kcal 620 P. 27 Lip. 28 H.C. 66 – Sopa de ave con fideos – Huevos mimosa – Fruta Pan	**22** Kcal 720 P. 36 Lip. 20 H.C. 93 – Fabes pintes estofadas – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan integral	**23** Kcal 762 P. 27 Lip. 33 H.C. 87 – Puré de verdura – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Yogur Pan	**24** Kcal 818 P. 38 Lip. 22 H.C. 118 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan
27 Kcal 758 P. 18 Lip. 33 H.C. 96 – Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan integral	**28** Kcal 760 P. 39 Lip. 29 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Alitas de pollo con patatas fritas – Fruta Pan	**29** Kcal 1009 P. 24 Lip. 38 H.C. 143 – Paella de carne – Empanadillas de atún con ensalada – Fruta Pan integral	**30** Kcal 839 P. 36 Lip. 28 H.C. 108 – Espaguetis napolitana – Filete de merluza en salsa – Yogur Pan	**31** Kcal 712 P. 43 Lip. 21 H.C. 82 – Fabada asturiana – Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
Ardiz Bide, 79 - Polígono Industrial Zabalo
Tel. 94 452 32 00 / Fax. 94 452 00 12
48100 Munguía (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
N.º Colegiada EUS00293

e. Colegio FEC San Manuel-Naranco - Oviedo (September)

Menú Escolar

Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	9 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Fruta	10 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	11 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	12 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
15 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	16 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	17 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	18 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	19 Patatas guisadas con ternera asturiana Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
22 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	23 Fabas pintas a la jardinera con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	24 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	25 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta	26 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
29 Caracolillos a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	30 Ensalada mixta con huevo Fabada asturiana con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo			

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

f. Colegio Gesta – Oviedo (October)

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II Curso 2025-2026 OCTUBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Kcal 839 P. 29 Lip. 27 H.C. 114 – Cocido de garbanzos – Sopa de cocido con fideos – Ensalada mixta – Fruta Pan integral	**02** Kcal 774 P. 30 Lip. 30 H.C. 95 – Arroz tres delicias – Salmón al horno con salsa – Yogur Pan	**03** Kcal 760 P. 39 Lip. 29 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Alitas de pollo con patatas fritas – Fruta Pan
06 Kcal 607 P. 36 Lip. 15 H.C. 82 – Crema de calabaza y zanahoria – Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga – Fruta Pan integral	**07** Kcal 785 P. 31 Lip. 26 H.C. 106 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**08** Kcal 838 P. 44 Lip. 33 H.C. 89 – Menestra de verduras – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Fruta Pan integral	**09** Kcal 646 P. 34 Lip. 23 H.C. 70 – Fabes blancas estofadas – Tortilla francesa con ensalada – Yogur Pan	**10** Kcal 818 P. 38 Lip. 22 H.C. 118 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan
13 Kcal 872 P. 30 Lip. 24 H.C. 139 – Arroz con verduritas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Fruta Pan integral	**14** Kcal 684 P. 37 Lip. 20 H.C. 91 – Lentejas con verdura – Merluza en salsa meniere – Fruta Pan	**15** Kcal 713 P. 19 Lip. 30 H.C. 90 – Porrusalda – Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz – Fruta Pan integral	**16** Kcal 814 P. 32 Lip. 15 H.C. 129 – Garbanzos con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas – Yogur Pan	**17** Kcal 637 P. 30 Lip. 26 H.C. 68 – Crema de calabacín – Escalope de cerdo con lechuga – Fruta Pan
20 Kcal 672 P. 46 Lip. 19 H.C. 78 – Frejoles – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata – Fruta Pan integral	**21** Kcal 620 P. 27 Lip. 28 H.C. 66 – Sopa de ave con fideos – Huevos mimosa – Fruta Pan	**22** Kcal 720 P. 36 Lip. 20 H.C. 93 – Fabes pintes estofadas – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan integral	**23** Kcal 762 P. 27 Lip. 33 H.C. 87 – Puré de verdura – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Yogur Pan	**24** Kcal 818 P. 38 Lip. 22 H.C. 118 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan
27 Kcal 758 P. 18 Lip. 33 H.C. 96 – Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan integral	**28** Kcal 760 P. 39 Lip. 29 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Alitas de pollo con patatas fritas – Fruta Pan	**29** Kcal 1009 P. 24 Lip. 38 H.C. 143 – Paella de carne – Empanadillas de atún con ensalada – Fruta Pan integral	**30** Kcal 839 P. 36 Lip. 28 H.C. 108 – Espaguetis napolitana – Filete de merluza en salsa – Yogur Pan	**31** Kcal 712 P. 43 Lip. 21 H.C. 82 – Fabada asturiana – Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
Arriz Bide, 25 - Polígono Jundiz
Tel. 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 42
48100 Munguía (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
N.º Colegiada EUS00293

g. Colegio de La Assuncion - Asturias (October)

Menú Escolar

Octubre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	2 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	3 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
6 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	7 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	9 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	10 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
13 **FESTIVO**	14 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Carne/Fruta	15 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	16 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
20 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado /Lácteo	21 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	22 Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	23 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	24 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/Huevo/ Fruta
27 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	28 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	29 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	30 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	31 Sopa minestrone con zanahoria y calabacín Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

4. BALEARIC ISLANDS

a. CEIP Aina Moll i Marquès - Maiorca (October)

Menú General				octubre de 2025
El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.				
Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma, Plátan.** Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.				
Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.				
El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.				
El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.				
		1 Crema de Carabassó Frit de Pollastre Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd) Fruita de temporada	2 Ciurons trempats amb Patata Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12) Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7) Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14) Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada
6 Cuinat de Llenties i Verdures (1) Pollastre Panat (1) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada	7 Macarrons integrals a la Napolitana (1,3) Fogonero al forn amb Picada (4) Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	8. Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral) Truita de Patata i Carabassó (3) Patata i Verdures (ceba, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	9 Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12) Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs Fruita de temporada	10 Patates trempades amb Ou (3) Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4) Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) Iogurt natural (7)
13 Cuinat de Ciurons amb Verdures Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4) Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) Fruita de temporada	14 Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6) Pollastre rostit Ceba, Xampinyons i Patata Fruita de temporada	15 Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4) Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6) Fruita de temporada	16 Crema de Verdures amb Crostons (1) Truita de Patata i Ceba (3) Patata, Pastanaga i Mongeta tendre Fruita de temporada	17 Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14) (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou) Fruita de temporada
20 Crema de Pastanaga Gallineta al forn (4) a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) Iogurt natural (7)	21 Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3) Indiot al forn amb Farigola Ceba, Pastanaga i Carabassa Fruita de temporada	22 Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures Truita de Carabassó i Patata (3) Tomàtiga trempada amb Alfàbrega Fruita de temporada	23 Arròs integral a la Milanesa Salmó al forn amb Velouté (4) Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) Fruita de temporada	24 Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1) Pit de Pollastre a la planxa Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomatiga, pastanaga) (11) Fruita de temporada
27 Cuinat de Llenties i Verdures (1) Tires de Calamar (1,2,3,4,14) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de temporada	28 Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) Llom de Porc amb Tomàtiga Ceba, Pèsols , Pastanaga i Patata Fruita de temporada	39 Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7) Abadejo al forn amb Velouté (4) Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	30 Crema de Bròquil Estofat de Pollastre Verdures (ceba, tomàtiga, pastanga, pèsols) I Patata Fruita de temporada	31 Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana Ou Bullit (3) Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada

Menú consensuat amb l'empresa

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

b. CEIP Es Vivero - Maiorca (October)

Menú General				octubre de 2025
El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.				
Les fruites d'aquest mes són: **Meló, Pera, Poma,** Plátan. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.				
Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.				
El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.				
El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/ 100g.				
		1 Crema de Carabassó Frit de Pollastre Patates i Verdures (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd) Fruita de temporada	2 Ciurons trempats amb Patata Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12) Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,7) Gallineta al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14) Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada
6 Cuinat de Llenties i Verdures (1) Pollastre Panat (1) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada	7 Macarrons integrals a la Napolitana (1,3) Fogonero al forn amb Picada (4) Ensalada amb Olives (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	8 Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral) Truita de Patata i Carabassó (3) Patata i Verdures (ceba, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	9 Crema de Carabassa i Mongetes Vermelles Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,7,12) Verdures (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) i Arròs Fruita de temporada	10 Patates trempades amb Ou (3) Palometa al forn amb Salsa de Tomàtiga (4) Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) Iogurt natural (7)
13 Cuinat de Ciurons amb Verdures Abadejo a la planxa amb Picada (all, julivert) (4) Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) Fruita de temporada	14 Tallarins integrals amb Verdures y Salsa de Soja (1,3,6) Pollastre rostit Ceba, Xampinyons i Patata Fruita de temporada	15 Ensalada de Patata amb Tonyina (tomàtiga, olives) (4) Llom de Porc amb Salsa de Tomàtiga Ensalada amb Brots (romana, canonges, pastanaga, tomàtiga) (6) Fruita de temporada	16 Crema de Verdures amb Crostons (1) Truita de Patata i Ceba (3) Patata, Pastanaga i Mongeta tendre Fruita de temporada	17 Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) Arròs sec de Peix i Marisc (2,4,14) (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou) Fruita de temporada
20 Crema de Pastanaga Gallineta al forn (4) a la Mallorquina (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) Iogurt natural (7)	21 Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga, olives, ou) (1,3) Indiot al forn amb Farigola Ceba, Pastanaga i Carabassa Fruita de temporada	22 Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures Truita de Carabassó i Patata (3) Tomàtiga trempada amb Alfàbrega Fruita de temporada	23 Arròs integral a la Milanesa Salmó al forn amb Velouté (4) Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6) Fruita de temporada	24 Ciurons amb Cuscús i Verdures (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1) Pit de Pollastre a la planxa Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomatiga, pastanaga) (11) Fruita de temporada
27 Cuinat de Llenties i Verdures (1) Tires de Calamar (1,2,3,4,14) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de temporada	28 Patates trempades amb Ou (all, oli d'oliva, pebre bord, ou) (3) Llom de Porc amb Tomàtiga Ceba, Pèsols , Pastanaga i Patata Fruita de temporada	39 Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7) Abadejo al forn amb Velouté (4) Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada	30 Crema de Bròquil Estofat de Pollastre Verdures (ceba, tomàtiga, pastanga, pèsols) i Patata Fruita de temporada	31 Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana Ou Bullit (3) Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada

Menú consensuat amb l'empresa

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005

c. CEIP S'albufera - Maiorca (October)

JTM comedores

CEIP	Menú General	octubre de 2025		

El dinar s'acompanya de pa moreno **i aigua.** La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, **Melió, Pera, Poma,** Plàtan. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Col, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre i Tomàtiga.

El iogurt es natural. Amb sucre o sense sucre a demanda del centro. El iogurt amb sucre té menys de 12,3g / 100ml.

		1	2	3
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		Paella de Verdures (pèsols, mongeta tendra i pebre vermell) (9) Palometa a la planxa amb Picada (all i julivert) (4) Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7) Fruita de Temporada	Ciurons trempats amb Patata (all, oli, sal i pebre bord) Indiot panat casolà (1,3) Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga) Fruita de Temporada	Espirals integrals Mediterranis (tomàtiga cicerol, alfabaguera i formatge) (1,3,7) Pollastre Rostit amb Llimona Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, escarola i tomàtiga) Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) (1) Truita de Carabassó i Patata (3) Tomàtiga trempada amb Olives verdes Fruita de Temporada	Arròs integral a la Milanesa (salsa de tomàtiga, bacon i formatge) (6,7,12) Limanda al forn (4) Ensalada amb Crostons (lletuga, tomàtiga i pastanaga) (1) Fruita de Temporada	Crema de Carabassó (carabassó, ceba, porro i patata) Aguiat de Pilotes de carn (magre i morcillo) Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols) Iogurt Natural (7)	Tallarins integrals saltejats amb Verdures (ceba, pastanaga i pebre verd) (1,3) Lluç a la planxa a la llimona (4) Bròquil i Pastanaga Fruita de Temporada	Estofat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga i espinacs) Pitrera d'Indiot al forn Ensalada variada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga) Fruita de Temporada
13	14	15	16	17
Arròs integral amb salsa de Tomàtiga Lluç a la planxa (4) Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7) Fruita de Temporada	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures (ceba, pastanaga i carabassa) Escalop casolà de Llom (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada	Crema de Pastanaga (pastanaga, ceba, porro i patata) Salmó al forn (4) Arròs saltejat Fruita de Temporada	Sopa de Bullit Mallorquí amb Fideví integral (1,3,9) Bullit Mallorquí de Pollastre (Patata, porro, mongeta tendra, pastanaga i col) Fruita de Temporada	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga, bledes i carabassa) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Quínoa (lletuga, escarola, tomàtiga cicerol i pastanaga) Iogurt Natural (7)
20	21	22	23	24
Crema de Carabassa (ceba, porro, carabassa i patata) Llonganissa de Porc (6,7,12) Ensalada variada (iceberg, pastanaga i blat de les índies) Iogurt Natural (7)	Arròs de Peix (peix de roca) (2,4,14) Gallineta al forn amb Picada (all i julivert) (4) Tomàtiga trempada amb Alfabeguera Fruita de Temporada	Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) (1) Indiot amb Salsa Crema (ceba, nata i espicis) (7) Xampinyons i Cuscús (1) Fruita de Temporada	Macarrons integrals a la Carbonara (ceba, baco i nata) (1,3,6,7) Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Brots (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga i soia) (6) Fruita de Temporada	Crema de Verdures de Temporada Lluç enfarinat (farina de blat) (1,4) Patata, Mongeta tendra i Pastanaga Fruita de Temporada
27	28	39	30	31
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3) Limanda a la planxa (4) Mongetes tendres saltades amb all Fruita de Temporada	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga, bledes i carabassa) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga) Fruita de Temporada	Crema d'Espinacs i Pastanaga (espinacs, pastanaga, ceba, porro i patata) Hamburguesa a la planxa (magre i morcillo) (1) Patates rostides amb Pebres i alls Iogurt Natural (7)	Cuinat de Llenties amb Verdures (ceba, pastanaga i carabassa) Pollastre arrebossat casolà (1,3) Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, escarola i tomàtiga) Fruita de Temporada	Arròs integral amb Verdures (ceba, carabassó i tomàtiga) Palometa al forn amb Pebres(4) Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7) Fruita de Temporada

Carrer Lleó, 8, 07181, Calvià, Illes Balears - T 971 682 415 - comedoresescolares@jtmsl.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005

d. CEIP Son Basca - Maiorca (October)

ESCOLA

OCTUBRE 2025

Nutricionista Neus Gayeneche Tarrida IB0088

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIGRÓ (4) AMANIDA: Tomàtiga, lletuga i blat de les indies FRUITA	2 AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata, tonyina i olives verdes (4) TRUITA DE PERNIL (3,6) BRÒQUIL BULLIT FRUITA	3 CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) CONTRES DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA AMANIDA: lletuga,tomàtiga i col morada IOGURT NATURAL (7)
6 ARRÒS 3 DELICIES (indiot, pastanaga i pèsols SALMÓ AL FORN ADOBAT AMB SUC DE TARONJA, SALSA DE SOJA, ALL AMB POLS, PEBRE BÒ I OLI (4,6) AMANIDA: cenònges, lletuga, tomàtiga i pipes (8) FRUITA	7 CIGRONS ESCALDINS TRUITA DE PATATA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6) FRUITA	8 PURÉ DE CARBASSÓ I PERA RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB SALSA VERDURES (ceba, porro i pastanaga) AMB PATATA AL FORN FRUITA	9 MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA	10 AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres (7) INDIOT A LA PEPITORIA (ceba, ou bullit, ametlles i brou de carn) (1,3,8) I ARRÒS BASMATI IOGURT NATURAL (7)
13 TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) RABES DE CALAMAR (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA	14 SENSALADILLA RUSSA patata, pastanaga, mongeta verda, ou bullit, tonyina i maionesa (3,4,6,7) HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12) AMANIDA: tomàtiga, lletuga i olives negres FRUITA	15 CREMA DE PASTANAGA LLUÇ A LA MALLORQUINA: patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord (4) IOGURT NATURAL (7)	16 ARRÒS DE PEIX (4) TRUITA DE CARBASSÓ (3) AMANIDA: TREMPÓ (tomàtiga, pebre blanc i ceba) FRUITA	17 CUINAT DE LLENTIES (1) POLLASTRE AL FORN AMB PATATA ROSTIDA FRUITA
20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada i pipes (8) IOGURT NATURAL (7)	21 AMANIDA DE PASTA (1,3,6,10): tomàtiga, olives, blat de les indies i d'ous de d'indiot POLLASTRE A LA PLANXA MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ FRUITA	22 CUINAT DE LLENTIES (1) LLUÇ A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT (4) AMANIDA: remolatxa i pastanaga ratllada FRUITA	23 VICHYSSOISE (sense nata) LLOM AL FORN AMB TUMBET FRUITA	24 CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga (3,4) INDIOT ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3) AMANIDA:lletuga, cogombre i tomàtiga FRUITA
27 PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARABASSA (1) NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14) AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les indies FRUITA	28 ARRÒS MARINERA (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) AMANIDA: cenònges, pastanaga i olives FRUITA	29 AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiot ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA FRUITA	30 ESCUDELLA FRESCA LLUÇ AL FORN AMB ALLETS I PEBRE BORD (4) AMANIDA: lletuga, brots de soja i sèsam (11) IOGURT NATURAL (7)	31 SOPA INTEGRAL AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,10) SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6,9,12) BRÒQUIL i PATATA AL VAPOR FRUITA

e. CIDE – Centre Internacional d'Educació - Palma (October)

MENÚ CON PROPUESTAS DE CENAS OCTUBRE 2025

		MIERCOLES 1 Potaje de lentejas con verduras Entrelado de pavo Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruta **Propuesta de cena** Pastel de verduras Ensalada variada (zanahoria, tomates cherry, aguacate y mazorca) Fruta	**JUEVES 2** Pizza de jamon york y queso (1,7) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta **Propuesta de cena** Pastel de verduras Hamsta asada Fruta	**VIERNES 3** Ensaladilla rusa casera (patata, zanahoria, judías verdes y guisantes) con atún (4), huevo hervido (3) y mayonesa (7) Pollo al horno Ensalada de lechuga, piña y aceitunas Yogurt (7) o Fruta **Propuesta de cena** Sofa marinado acompañado de quinoa salvaje con pimientos Fruta
LUNES 6 Macarrones con verduras (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta **Propuesta de cena** Crema de verduras Huevos con salsa de tomate Fruta	**MARTES 7** Ensalada de alubias (tomate, cebolla roja, pimiento verde y zanahoria) Pechuga pollo a la plancha con salsa de cebolla Patatas al vapor Fruta **Propuesta de cena** Sopa de verduras y pasta integral Gambas a la plancha Fruta	**MIERCOLES 8** Arroz brut Tortilla de patatas y cebolla (3) Ensalada de pepino, maíz y aceitunas Fruta **Propuesta de cena** Ratatouille Brazlas al horno Fruta	**JUEVES 9** Crema de calabaza con crostones al horno (1) Lenguado al horno con salsa de cebolla y tomate (4) Menestra de verduras Fruta **Propuesta de cena** Berenjenas y patatas asadas Pechuga de pollo a la plancha Fruta	**VIERNES 10** Ensalada de garbanzos con trampó y atún (4) Albóndigas mixtas caseras (1,3,) Arroz integral pilaf Yogurt (7) o Fruta **Propuesta de cena** Ensalada de lechuga con aguacate, zanahoria y aceitunas Pizza casera de queso y atún Fruta
LUNES 13 Crema de tomate y zanahoria Ragout de ternera Entrelado de pollo Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruta **Propuesta de cena** Merluza a la plancha con ensalada variada con quinoa (centeniego, tomate, aguacate y mango) Fruta	**MARTES 14** Ensalada de arroz (guisantes, zanahoria y aceitunas) Contras de pollo al horno Tomate aliñado con queso fresco (7) Fruta **Propuesta de cena** Hamburgesas rellenas de soja texturizada acompañadas de ensalada variada (frutos secos, zanahoria, tomate y aguacate) Fruta	**MIERCOLES 15** Potaje de lentejas con verduras Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, pepino, piña y maíz Fruta **Propuesta de cena** Solomillos de pollo con salsa de pimientos y quesos Fruta	**JUEVES 16** Ensalada de pasta (zanahoria, guisantes, cebolla pochada) (1,3) Tortilla de patatas y espinacas (3) Ensalada de lechuga, tomate zanahoria y aceitunas Fruta **Propuesta de cena** Crema de champiñones Salmón a la plancha Fruta	**VIERNES 17** Cuiro de garbanzos con sepia y gambas (2,4,14) Lenguado al horno con pimientos y salsa de tomate (4) Arroz integral pilaf Yogurt (7) o Fruta **Propuesta de cenas** Ensalada (frutos tiernos, tomates cherry, cebolla caramelizada y queso feta) Pa amb oli de atún con aguacate Fruta
LUNES 20 Arroz tres delicias (zanahoria, guisantes, jamon york y gambas) (2) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Fruta **Propuesta de cena** Sardinas a la plancha con patatas con cebolla y pimiento verde a vapo Fruta	**MARTES 21** Potaje de garbanzos con verduras Hamburguesas mixtas (12) Patatas al vapor Fruta **Propuesta de cena** Sopa de punta integral con verduras y huevo pocado Fruta	**MIERCOLES 22** Sopa de cocido (1,3,9) Hoki y empanado canario (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Fruta **Propuesta de cena** Pollo a la mostaza con patata y judías verdes hervidas Fruta	**JUEVES 23** Crema de champiñones con crostones al horno (1) Pechuga de pollo a la plancha Arroz integral pilaf Fruta **Propuesta de cena** Wrap a la plancha con tortilla, espinacas y tomate Fruta	**VIERNES 24** Espaguetis integrales salteados con calabacín y cebolla (1,3) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, pepino, piña y maíz Yogurt (7) o Fruta **Propuesta de cena** Hamburguesa de soja texturizada con pan de hamburguesa, lechuga, tomate y cebolla caramelizada Fruta
LUNES 27 Ensalada de garbanzos (tomate, pimiento verde, cebolla roja y aceitunas) Entrelado de pollo con verduras Arroz pilaf Fruta **Propuesta de cena** Huevos hervidos con bechamel acompañados de patatas y pimientos asados Fruta	**MARTES 28** Espaguetis integrales carbonara (1,2,3,4,7,9) Merluza a la plancha (4) Tomate aliñado Fruta **Propuesta de cena** Buffet de pollo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli) Fruta	**MIERCOLES 29** Potaje de lentejas con verduras Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino, piña y aceitunas Fruta **Propuesta de cena** Brazlas al horno con salsa de tomate y pimientos Fruta	**JUEVES 30** Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3) Fríto marinero (2,4,14) Rueda canaria (merluza y calamar) (1,2,4,14) Menestra de verduras Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta **Propuesta de cena** Contramuslo de pollo a la plancha acompañado de verduras y hortaliz asado Fruta	**VIERNES 31** FIESTA

Información complementaria

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, 14 ALÉRGENOS ganaranzados del 1 al 14

Menú consumido en el centro:

En el menú se adaptan las cenas a habar y pan (3 días a la semana integral).

Los cubiertos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

En la elaboración de los platos y en el aliño de las ensaladas, siempre se utilizará ACEITE DE OLIVA VIRGEN.

Las tortillas se elaboran con patatas al vapor y se cocinan en el horno.

* Los menús se adaptarán a las necesidades especiales para alergias y/o intolerancias siempre que se presente prescripción e informe médico.

* Los menús buscan un valor nutritivo igual que el menú general, pero diferenciados sin cal.

* Los menús no judías, ni garbanzos ni arañas blancas ni derivados, así como el menú no pilla , ni lechuga, ni mazcana, ni mejillones, ni tapa, el menú no kiwi y el menú no plátano,contrarias el mismo menú sin la presencia de los alimentos mencionados.

* Los menús de los que no quieren cerdo serán igual excluyendo el cerdo en las sus elaboraciones. En su lugar se dispensará de pollo, pavo, pescado o huevo. Hay un caso que no tendrá alimentos antiinflamatorio.

* El menú antiinflamatorio el mismo. Elaborado con alimentos antiinflamatorio y con cocciones de hervido, horno y plancha.

* El menú que solo puede consumir de fruta plátano, sadía, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.

* El menú bajo en grasa también el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.

* El menú fácil de masticar también el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones blandas)

* Hay un menú al cual no se le dará leche crada.

f. Col·legi Fray Joan Ballester - Maiorca (October)

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Octubre - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB SALSA VERDA ENCIAM I CEBA FRUITA	**2** 649 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 9 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) OUS REMENATS ENCIAM I ESPÀRRECS GELAT	**3** 502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5 SOPA DE FIDEUS POLLASTRE A LA MEL VERDURES SALTEJADES I BROTS FRUITA
6 545 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9 CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**7** 710 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8 *MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)* PASTA ALLA BOSCAIOLA POLLASTRE A LA MOSTASSA AMANIDA MIXTA FRUITA	**8** 662 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 48 G.: 9 CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA PIZZA FRUITA	**9** 802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7 LLENTIES AMB JARDINERA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT TOMÀQUET AMANIT I BROTS FRUITA	**10** 578 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 7 ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES ABADEJO AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT
13 769 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 GUISAT DE LLENTIES HAMBURGUESA MIXTA AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA	**14** 575 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6 ESCUDELLA BULLIT COL FRUITA	**15** 725 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 12 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA REMENAT D´OU AMB FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	**16** 768 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 10 MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	**17** 704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6 ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA ENCIAM I OLIVES FRUITA
20 816 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 48 G.: 14 PAELLA AMB VERDURES FILET D´AGULLA DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I PINYA IOGURT NATURAL	**21** 751 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 43 G.: 10 BULLIT DE PATATA I MONGETA CRESTES DE TONYINA FRUITA	**22** 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6 *RECEPTA FISH REVOLUTION* FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ ENCIAM I BROTS FRUITA	**23** 776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6 LLENTIES AMB CARBASSÓ CROQUETES DE PERNIL ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA FRUITA	**24** 569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 CREMA DE COLIFLOR ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC FRUITA
27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) POLLASTRE AMB SALSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**28** 665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7 MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	**29** 832 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 8 ARRÒS BRUT AMB PORC SEITONS ARREBOSSATS TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA	**30** 575 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6 ESCUDELLA BULLIT COL FRUITA	**31** 640 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 46 G.: 13 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE PASTANAGA I MONIATO ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES MONSTRUOSES IOGURT

***NOTES**: **Llegenda**: **Kcal.**: Kilocalories (Energia) / **P**: Proteïnes / **H**: Hidrats de Carboni / **L**: Lípids / **G**: Àcids Grassos Saturats.* Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús inclouen **PA BLANC I INTEGRAL**, i la beguda serà **AIGUA.**

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MENJA'T EL MÓN

MENÚ SKOOL

GUARDIANS DE LA SALUT

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

g. Colegio Nuestra Senora de la consolacion - Menorca (May)

SERAL

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACION
MENORCA MAYO 2025

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
				Macarrones boloñesa
				Delicias de merluza con ensalada
				Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Salteado de patata, zanahoria y guisantes	Tallarines a la crema gratinados	Crema casera de calabacín	Arroz con tomate	Garbanzos al estilo casero
Lomo asado con pisto	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Gallineta al horno con champiñón salteado	Contramuslo a la jardinera con ensalada de tomate
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías verdes al estilo casero	Arroz de verduras	Lentejas caseras con verduras	Sopa casera de ave	Fideuá
Hamburguesa encebollada con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Fogonero al horno Berenjena a la plancha	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada	Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con tomate al horno
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la milanesa	Garbanzos al estilo casero	Ensalada de arroz	Alubias blancas con verduras	Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate	Croquetas de jamon con pisto	Merluza en salsa alicantina	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de pavo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz (*)
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lacitos con tomate y queso	Crema parmentier con picatostes	Arroz a la jardinera	Lentejas al estilo casero	Judías verdes al estilo casero
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Costillas al horno en salsa barbacoa	Tortilla de patata con cebolla y zanahoria	Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate	Escalope ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

5. CANARY ISLANDS

a. CEIP Antonio Zerolo - Canarias (Out)

COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P: ANTONIO ZEROLO

Octubre de 2025

De 2º a 6º

Alérgenos alimentarios

- 01 - Gluten
- 02 - Lácteos
- 03 - Huevos
- 04 - Pescado
- 05 - Moluscos
- 06 - Cacahuetes
- 07 - Soja
- 08 - Frutos Secos
- 09 - Crustáceos
- 10 - Sésamo
- 11 - Sulfitos
- 12 - Apio
- 13 - Altramuces
- 14 - Mostaza

Almuerzo - Recomendación Cena

Carne	→	Pescado o Huevo
Pescado	→	Carne o Huevo
Huevo	→	Pescado o Carne
Verduras	→	Papas o Cereales
Papas	→	Verduras
Fruta	→	Lácteo o Fruta
Lácteo	→	Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 01 03 04 Arroz caldoso con vegetales Filete de lenguado a la romana con ensalada y pepino Pan Integral Fruta del tiempo Kcal 676 Lip 24,6 Prot 28,7 H.C 81	**02** Puré de verduras con habichuelas Estofado de cerdo al horno con papas cuadradas Fruta del tiempo Kcal 516 Lip 23.4 Prot 25.3 H.C 54	**03** 01 03 Tallarines integrales con huevo sancochado y tomate Tiras de pollo plancha con verduras y ensalada Macedonia de fruta Kcal 642 Lip 22.9 Prot 35.4 H.C 64.5
06 02 04 Crema de calabaza con lentejas Filete de lenguado al horno en salsa verde con papas panaderas Yogur natural sin azúcar Kcal 633 Lip 19.4 Prot 40.5 H.C 69.3	**07** 01 Espirales integrales salteados con calabacín Chuleta de cerdo plancha con ensalada de col roja Fruta del tiempo Kcal 637 Lip 22.6 Prot 34.1 H.C 72.9	**08** 01 03 Sopa de ave con fideos Huevos a la plancha con papas y ensalada Pan Integral Fruta del tiempo Kcal 631 Lip 29.9 Prot 19.5 H.C 65.4	**09** 04 05 06 Paella mixta Filete de merluza plancha al ajillo con ensalada de tomate y millo aliñado Fruta del tiempo Kcal 673 Lip 23 Prot 34.4 H.C 81.7	**10** 03 04 Ensaladilla rusa Pechuga de pollo asada al horno con champiñones y ensalada de lechuga iceberg Macedonia de fruta Kcal 630 Lip 32.8 Prot 32.6 H.C 48.6
13 02 Crema de zanahorias con guisantes Escalopines de cerdo al horno en salsa vegetal con papas sancochadas Yogur natural sin azúcar Kcal 519 Lip 15.2 Prot 32.7 H.C 51.5	**14** 04 Fideua de pescado Tacos de pollo plancha con hortalizas y ensalada Fruta del tiempo Kcal 626 Lip 20.4 Prot 37.9 H.C 74.1	**15** 01 03 Sopa de letras con vegetales Tortilla de puerros con ensalada Pan Integral Fruta del tiempo Kcal 578 Lip 22.5 Prot 19.5 H.C 71.1	**16** 01 03 04 Arroz campero Churros de merluza caseros al horno con ensalada mediterránea Fruta del tiempo Kcal 660 Lip 24.1 Prot 27.5 H.C 79.5	**17** 01 Crema de espinacas con judías blancas Albóndigas caseras al horno pavo/pollo con papas dólar Macedonia de fruta Kcal 620 Lip 24.2 Prot 32.3 H.C 70.1
20 01 02 04 Macarrones integrales a la carbonara Filete de merluza al horno en adobo canario con ensalada de la huerta Yogur natural sin azúcar Kcal 736 Lip 33.4 Prot 35.6 H.C 70.2	**21** 03 Potaje de lentejas con gofio o puré Huevos sancochados con papas panaderas al horno y salsa de tomate natural Fruta del tiempo Kcal 705 Lip 20.7 Prot 34.2 H.C 87.6	**22** 01 02 03 Arroz con verduras Milanesa de cerdo con ensalada griega Pan Integral Fruta del tiempo Kcal 659 Lip 24.6 Prot 28 H.C 79.9	**23** 01 Sopa minestrone con estrellas Guiso de pollo al horno con zanahorias baby y papas cuadradas Fruta del tiempo Kcal 531 Lip 16.6 Prot 32.4 H.C 67	**24** 01 02 04 Crema de puerros con garbanzos Pizza al horno casera de york y queso y tacos de lenguado al limón (horno) con ensalada Macedonia de fruta Kcal 635 Lip 25.1 Prot 28.1 H.C 71
27 01 02 04 Sopa de pescado con fideos Costillas asadas al horno con ensalada campera Yogur natural sin azúcar Kcal 675 Lip 30 Prot 34.6 H.C 57.3	**28** 03 04 Judías pintas guisadas con verduras o puré Tortilla de atún con ensalada mixta completa Fruta del tiempo Kcal 636 Lip 28 Prot 34.1 H.C 68.7	**29** 01 02 03 Coditos integrales a la napolitana Fingers de pollo caseros con ensalada y remolacha Pan Integral Fruta del tiempo Kcal 672 Lip 24.5 Prot 31.7 H.C 81.8	**30** 04 Crema de brócoli Filete de merluza plancha con papas arrugadas y mojo verde Fruta del tiempo Kcal 487 Lip 18.6 Prot 26.1 H.C 51.5	**31** Puré de verduras con batata y habichuelas Guiso de pavo al horno con arroz blanco Macedonia de fruta Kcal 526 Lip 17.2 Prot 25.2 H.C 79.9

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal. Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandia, según temporada y disponibilidad.

Se suministra pan comun fresco del dia en todas las comidas.

b. CEIP Pintor Nestor - Canarias (Out)

c. CEIP Salvador Manrique de Lara - La palma gran Canarias (Maio)

Gobierno de Canarias

Ceip Salvador Manrique de Lara

PROGRAMA ECOCOMEDORES DE CANARIAS

CURSO 2024-2025 / MENÚ **MAYO**

REVISADO POR MARÍA MARTÍN SANTANA. DIETISTA NUTRICIONISTA nº Col 0001

Centro de Educación Nutricional Las Palmas - www.cenlaspalmas.com

1 Altramuces · 2 Apio · 3 Cacahuetes · 4 Gluten · 5 Crustáceos · 6 Frutos cáscara · 7 Huevo · 8 Lácteos · 9 Moluscos · 10 Mostaza · 11 Pescado · 12 Sésamo · 13 Soja · 14 Sulfitos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Crema de temporada Pasta carbonara (4,7,8) Fruta de temporada	Potaje con judías Albóndigas en salsa (4,7,8,14) Fruta de temporada	Rancho (4) Tortilla con ensalada (7) Fruta de temporada	Puré de verduras Arroz amarillo con pollo Fruta de temporada	Crema de calabacín Finger de pescado (4,7,11) (fogonero) con ensalada de col (7,8) Yogur con fresas (8)
VALOR NUTRICIONAL	KCAL 651 · HC 99 · P 17 · L 22	KCAL 784 · HC 88 · P 31 · L 36	KCAL 849 · HC 98 · P 31 · L 37	KCAL 573 · HC 103 · P 22 · L 9	KCAL 552 · HC 53 · P 39 · L 21
SEMANA 2	Rehogado de lentejas Arroz a la provenzal con huevo duro (7) Fruta de temporada	Puré de verduras Cerdo agridulce con papas (14) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas y garbanzos (4) Pescado empanado (4,7,11) con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Pollo a la plancha con tomates Fruta de temporada	Puré de verduras Papas, atún y huevo duro (7,11) Yogur con mango (8)
VALOR NUTRICIONAL	KCAL 581 · HC 97 · P 21 · L 14	KCAL 565 · HC 79 · P 22 · L 22	KCAL 661 · HC 67 · P 45 · L 24	KCAL 572 · HC 54 · P 41 · L 24	KCAL 621 · HC 82 · P 35 · L 17
SEMANA 3	Crema de arvejas Empanada de atún (4,7,11) Fruta de temporada	Sopa de ave (4) Pescado al limón (4,11) con ensalada Fruta de temporada	**Potaje con garbanzos** **Macarrones boloñesa (vegetal) (4,13)** **Fruta de temporada**	Crema de zanahoria Pollo a la campesina con cuscús (4) Fruta de temporada	Puré de berros Moros y cristianos Yogur con plátano, fresas y nibs choco (6,8,13)
VALOR NUTRICIONAL	KCAL 651 · HC 74 · P 24 · L 30	KCAL 522 · HC 65 · P 28 · L 18	KCAL 749 · HC 129 · P 29 · L 15	KCAL 617 · HC 119 · P 20 · L 8	KCAL 641 · HC 97 · P 32 · L 14
SEMANA 4	Puré de calabaza Arroz con pescado (11) Fruta de temporada	Crema de verduras con lentejas Tortilla de papas con tomate (7, 14) Fruta de temporada	Sopa de ternera con estrellitas (4) Pollo asado con ensalada de col, millo, tomate y aliño de yogur (8) Fruta de temporada	**DÍA DE CANARIAS** Potaje canario Tacos de pescado con mojo y papas (4,11) Pella de gofio Helado (pte)	
VALOR NUTRICIONAL	KCAL 556 · HC 79 · P 22 · L 19	KCAL 557 · HC 72 · P 18 · L 24	KCAL 575 · HC 50 · P 36 · L 27	KCAL 746 · HC 85 · P 31 · L 33	KCAL · HC · P · L

NOTAS:

- Los alumnos/as dispondrán de gofio para los potajes
- Se servirá agua y pan (blanco e integral)
- Se usará el horno, plancha en la mayor medida posible, evitando los fritos
- El presente menú estará abierto a posibles modificaciones según necesidades del servicio.
- Se usarán productos ecológicos.

d. CEIP San Fernando - Tenerife (1o trimestre)

DIETA BASAL

CEIP SAN FERNANDO

Septiembre, Octubre y Noviembre 2025

Aporte cal: 35-40% CDR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-SEP. -06-OCT. -03-NOV.	09-SEP. -07-OCT. -04-NOV.	10-SEP. -08-OCT. -05-NOV.	11-SEP. -09-OCT. -06-NOV.	12-SEP. -10-OCT. -07-NOV.
CREMA DE CALABAZA	SOPA DE POLLO	ARROZ PILAW (A)	POTAJE DE ESPINACAS	PURÉ DE CALABACIN Y ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA CASERA (A)	LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO (A)	LENTEJAS COMPUESTAS CON HUEVO GUISADO (G)	JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO (A)	QUICHE DE PAVO Y PUERROS (A)
ESPAGUETTIS INTEGRALES AL AJILLO (G)	LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA	PAN INTEGRAL	PAPAS A CUADROS (A)	PAN INTEGRAL
PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 839 H.C.: 82 Gr: 39 Pr: 36	Kcal: 615 H.C.: 51 Gr: 31 Pr: 42	Kcal: 745 H.C.: 67 Gr: 24 Pr: 43	Kcal: 918 H.C.: 80 Gr: 36 Pr: 80	Kcal: 718 H.C.: 62 Gr: 39 Pr: 25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15-SEP. -13-OCT. -10-NOV.	16-SEP. -14-OCT. -11-NOV.	17-SEP. -15-OCT. -12-NOV.	18-SEP. -16-OCT. -13-NOV.	19-SEP. -17-OCT. -14-NOV.
SOPA DE TERNERA	POTAJE DE JUDÍAS	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	CREMA DE VERDURAS	POTAJE DE ACELGAS
CINTA DE CERDO EN SALSA (A)	TORTILLA ESPAÑOLA (A)	ATÚN CON MOJO CILANTRO (A)	ROPAVIEJA MIXTA (G)	CROQUETAS DE MERLUZA (Fr)
VERDURAS SALTEADAS (A)	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PAPAS Y HORTALIZAS (G)	PAN INTEGRAL	ENSALADA DE COL ROJA Y MANZANA
PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR DE SABORES SIN AZÚCAR		FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 656 H.C.: 57 Gr: 20 Pr: 59	Kcal: 821 H.C.: 80 Gr: 39 Pr: 25	Kcal: 746 H.C.: 62 Gr: 43 Pr: 66	Kcal: 849 H.C.: 93 Gr: 16 Pr: 37	Kcal: 757 H.C.: 89 Gr: 60 Pr: 20
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
22-SEP. -20-OCT. -17-NOV.	23-SEP. -21-OCT. -18-NOV.	24-SEP. -22-OCT. -19-NOV.	25-SEP. -23-OCT. -20-NOV.	26-SEP. -24-OCT. -21-NOV.
ARROZ 3 DELICIAS (A)	POTAJE DE HORTALIZAS	SOPA DE PESCADO	POTAJE DE LENTEJAS	PURÉ DE ZANAHORIAS
JUDÍAS PINTAS COMPUESTAS CON TACOS DE CERDO (G)	FOGONERO ENCEBOLLADO (G)	TORTILLA FRANCESA CON QUESO (A)	ESPAGUETTIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (G)	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS (G)
PAN INTEGRAL	PAPAS GUISADAS	ENSALADA DE COL Y ZANAHORIAS	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
Kcal: 652 H.C.: 103 Gr: 25 Pr: 55	Kcal: 758 H.C.: 95 Gr: 23 Pr: 45	Kcal: 663 H.C.: 48 Gr: 27 Pr: 30	Kcal: 678 H.C.: 98 Gr: 17 Pr: 27	Kcal: 726 H.C.: 51 Gr: 17 Pr: 69
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
29-SEP. -27-OCT. -24-NOV.	30-SEP. -28-OCT. -25-NOV.	01-OCT. -29-OCT. -26-NOV.	02-OCT. -30-OCT. -27-NOV.	03-OCT. -31-OCT. -28-NOV.
PURÉ DE PUERROS	CREMA DE CALABAZA	RANCHO CANARIO	CREMA DE ACELGAS Y ESPINACAS	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (G)
ARROZ AMARILLO (A)	MARMITACO DE ATÚN (G)	REVUELTO DE JAMÓN, CALABACIN Y PIMIENTOS (A)	POLLO AL AJILLO (A)	FRIJOLES CON VERDURAS AL ESTILO CANARIO (G)
ENSALADA DE ZANAHORIA Y SÉSAMO	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	ENSALADA VERDE	PAN INTEGRAL
PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR DE SABORES SIN AZÚCAR	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA			FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 824 H.C.: 91 Gr: 13 Pr: 24	Kcal: 751 H.C.: 69 Gr: 15 Pr: 51	Kcal: 548 H.C.: 49 Gr: 25 Pr: 32	Kcal: 798 H.C.: 54 Gr: 46 Pr: 78	Kcal: 793 H.C.: 77 Gr: 30 Pr: 21

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

e. CEIP Yaiza Lanzarote - Canarias (Out)

COLEGIO: CEIP YAIZA
oct-25
MENÚ BASAL

albi CANARIAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¿SABÍAS QUE? El exceso de fritura favorece el sobrepeso y las patologías cardiovasculares. A día de hoy, es una realidad que el consumo de fritos por los niños es muy común. En Albi Canarias sabemos que la infancia y la adolescencia son las etapas más importantes en la adquisición de hábitos alimentarios. Por está razón sólo utilizamos preparaciones al horno o a la plancha. **¡PORQUE ALBI CANARIAS ES MUCHO MÁS QUE SERVIR COMIDA!** Si aún no lo has hecho, no te olvides de descargarte nuestra aplicación: **"Albi Comedores"**. Encontrarás los códigos QR en la parte inferior derecha, así podrás registrarte fácilmente y estar siempre al día de todas las novedades.		**1** Sopa casera de fideos finos con pollo Lomo de merluza en su jugo al limón rodajas de pepino aliñado gofio amasado Fruta de temporada y pan integral Cal. 344 · Prot. 21 · H.C. 43 · Lip. 8	**2** Crema de espinacas Codillos en salsa napolitana con albahaca Fruta de temporada y pan integral Cal. 366 · Prot. 12 · H.C. 61 · Lip. 6	**3** Sopa casera de arroz integral con fogonero Jamoncitos de pollo al horno ensalada de tomate Yogur natural con fruta y pan integral Cal. 413 · Prot. 29 · H.C. 38 · Lip. 15
6 Crema de brócoli Estofado de pavo a la jardinera con papas caré Fruta de temporada y pan integral Cal. 367 · Prot. 22 · H.C. 52 · Lip. 5	**7** Sopa casera minestrone Tortilla española con cebolla al horno palitos de zanahoria aliñados Fruta de temporada y pan integral Cal. 439 · Prot. 13 · H.C. 52 · Lip. 17	**8** Crema de calabaza y manzana asada Macarrones integrales con pollo y espinacas en salsa bechamel Fruta de temporada y pan integral Cal. 380 · Prot. 15 · H.C. 62 · Lip. 4	**9** Sopa casera de arroz con verduras Tacos de fogonero encebollado ensalada tricolor gofio amasado Fruta de temporada y pan integral Cal. 349 · Prot. 14 · H.C. 44 · Lip. 7	**10** Lentejas compuestas Hamburguesa de ave al horno ensalada de melocotón Yogur natural con fruta y pan integral Cal. 457 · Prot. 40 · H.C. 38 · Lip. 14
13 Rancho canario tradicional con fideos finos Muslitos de pollo al ajillo ensalada campera Fruta de temporada y pan integral Cal. 431 · Prot. 27 · H.C. 41 · Lip. 14	**14** Crema de acelgas Tallarines en salsa pomodoro huevos cocidos Fruta de temporada y pan integral Cal. 502 · Prot. 24 · H.C. 44 · Lip. 15	**15** Sopa casera de arroz integral con pollo Mamitaka de merluza con papas cubo gofio amasado Fruta de temporada y pan integral Cal. 371 · Prot. 21 · H.C. 51 · Lip. 7	**16** Potaje de judías pintas con verduras frescas o puré con gofio Cinta de lomo horneado a la naranja ensaladilla rusa Fruta de temporada y pan integral Cal. 710 · Prot. 31 · H.C. 38 · Lip. 45	**17** Crema de calabacín Arroz caldoso a la marinera tomates aliñados Yogur natural con fruta y pan integral Cal. 383 · Prot. 19 · H.C. 55 · Lip. 8
20 Crema de zanahoria y pera asada Merluza en su jugo con cebolla ensalada de col y remolacha gofio amasado Fruta de temporada y pan integral Cal. 271 · Prot. 20 · H.C. 32 · Lip. 4	**21** Potaje de tres legumbres con verduras frescas o puré con gofio Huevos sancochados en salsa casera arroz blanco Fruta de temporada y pan integral Cal. 431 · Prot. 21 · H.C. 57 · Lip. 11	**22** Crema de berros Jamoncitos de pollo a la manzana ensalada de pepino Fruta de temporada y pan integral Cal. 328 · Prot. 22 · H.C. 28 · Lip. 13	**23** Sopa casera de arroz integral con fogonero Garbanzada canaria Fruta de temporada y pan integral Cal. 388 · Prot. 14 · H.C. 55 · Lip. 8	**COMIDA TEMÁTICA**
27 Crema ensiú Muslitos desfuesados al horno ensalada griega Fruta de temporada y pan integral Cal. 483 · Prot. 51 · H.C. 33 · Lip. 37	**28** Sopa casera de arroz integral con pollo Espirales en salsa boloñesa huevos cocidos Fruta de temporada y pan integral Cal. 584 · Prot. 28 · H.C. 74 · Lip. 18	**29** Potaje de judías blancas con verduras frescas o puré con gofio Tacos de fogonero a la portuguesa ensalada de la casa gofio amasado Fruta de temporada y pan integral Cal. 336 · Prot. 24 · H.C. 39 · Lip. 7	**30** Sopa casera de picadillo Guiso de ternera con papas caré Fruta de temporada y pan integral Cal. 379 · Prot. 24 · H.C. 44 · Lip. 10	**31** Potaje de lentejas con verduras frescas o puré con gofio Arroz amarillo vegetariano cuartos de limón palitos de zanahoria Yogur natural con fruta y pan integral Cal. 414 · Prot. 17 · H.C. 44 · Lip. 8

* El menú se puede ver parcialmente modificado por circunstancias de la producción

SUGERENCIAS PARA LA CENA

Si comes...

Verduras	+	Huevo / Carne / Pescado		
Legumbres	+	Huevo / Carne / Pescado		
Pasta o arroz	+	Huevo / Carne / Pescado		

Debes cenar...

Pasta o arroz	+	Carne / Pescado / Huevo		
Verduras	+	Carne / Pescado / Huevo		
Verduras	+	Carne / Pescado / Huevo		

Y PARA EL DESAYUNO Y LA MERIENDA

- **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada...
- **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz...)
- **Frutas:** fresca enteras, deshidratada, frutos secos, aguacate
- **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra...

TIPOS DE PREPARACIONES:

Al horno: pescados, carnes y huevos
Hervido: sopas, cremas, potajes, arroces y pastas

¡Ya está aquí nuestra nueva APP! "ALBI COMEDORES"

Escanea los QR y descárgate la App

María González, Diplomada en Nutrición humana y Dietética CN.L00038
Omar Álvarez, Grado superior en Dietética
Emilio Pardoma, Grado Superior en Dietética

f. Colegio Echeyde - Canarias (Out)

MENÚ OCTUBRE

Echeyde Educación

Miércoles 1
PURÉ DE CALABACÍN
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 691,16 H.C.: 80,95 Gr.: 24,17 Pr.: 33,93

Jueves 2
RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
TACOS DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 605,87 H.C.: 62,12 Gr.: 18,63 Pr.: 42,16

Viernes 3
POTAJE DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 649,64 H.C.: 65,33 Gr.: 24,17 Pr.: 41,41

Lunes 6
PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO
CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 835,20 H.C.: 96,36 Gr.: 36,37 Pr.: 26,38

Martes 7
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAPAS GUISADAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 674,74 H.C.: 82,14 Gr.: 18,94 Pr.: 38,41

Miércoles 8
PURÉ DE ACELGAS
MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 733,72 H.C.: 108,83 Gr.: 22,12 Pr.: 19,07

Jueves 9
PURÉ DE BUBANGO
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 741,20 H.C.: 64,36 Gr.: 35,40 Pr.: 36,65

Viernes 10
LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 730,38 H.C.: 84,58 Gr.: 22,62 Pr.: 39,51

Lunes 13
POTAJE DE BERROS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 670,70 H.C.: 86,91 Gr.: 23,39 Pr.: 23,31

Martes 14
SOPA DE POLLO (3, 7)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,48 H.C.: 62,37 Gr.: 24,50 Pr.: 42,37

Miércoles 15
POTAJE DE VERDURAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,77 H.C.: 59 Gr.: 31,21 Pr.: 36,01

Jueves 16
POTAJE DE LENTEJAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 800,23 H.C.: 81,71 Gr.: 25,40 Pr.: 53,76

Viernes 17
RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 631,65 H.C.: 83,16 Gr.: 17,15 Pr.: 34,28

Lunes 20
POTAJE DE VERDURAS
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 655,70 H.C.: 94,70 Gr.: 23,79 Pr.: 13,61

Martes 21
PURÉ DE CALABAZA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
PAPAS ARRUGADAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,20 H.C.: 80,25 Gr.: 19,83 Pr.: 37,37

Miércoles 22
LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 804,23 H.C.: 104,27 Gr.: 22,68 Pr.: 35,78

Jueves 23
SOPA DE PESCADO (5, 7)
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 697,07 H.C.: 65,84 Gr.: 28,49 Pr.: 39,08

Viernes 24
PURÉ DE ESPINACAS
CROQUETAS DE ATÚN (1, 2, 3, 5)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 719,43 H.C.: 87,04 Gr.: 29,23 Pr.: 24,86

Lunes 27
PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,91 H.C.: 97,24 Gr.: 22,38 Pr.: 26,41

Martes 28
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
MUSLO DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 676,98 H.C.: 56,42 Gr.: 31,42 Pr.: 36,43

Miércoles 29
RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 807,52 H.C.: 79,14 Gr.: 31,65 Pr.: 46,53

Jueves 30
PURÉ DE CALABACÍN
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 682,45 H.C.: 78,05 Gr.: 24,25 Pr.: 33,43

Viernes 31
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 808,32 H.C.: 47,61 Gr.: 13,14 Pr.: 34,18

g. Colegio La Milagrosa - Tenerife (Out)

MENÚ DE COMEDOR OCTUBRE DE 2025

	SEMANA DEL 1 AL 5	SEMANA DEL 6 AL 12	SEMANA DEL 13 AL 19	SEMANA DEL 20 AL 26	SEMANA DEL 27 AL 31
LUNES		Crema de calabaza y zanahoria Filete de merluza empanado (al horno) Ensalada** Plátano Pan	Crema de verduras variadas* Revuelto de atún, papas y huevo Ensalada tropical Yogur Pan integral	Arroz blanco integral Huevo frito Salchichas(vapor) Papas (horno) Tomate frito Mandarina Pan integral	Crema de espinacas Macarrones integrales con boloñesa de ternera Macedonia de frutas Pan
MARTES		Sopa de pollo con garbanzos Estofado de papas y atún Manzana Pan	Garbanzas compuestos Filete de merluza al horno Ensalada** Plátano Pan	Crema de calabaza y zanahorias* Lomo adobado(a la plancha) Ensalada con queso fresco** Kiwi y pera Pan	Judías compuestas Filete de merluza empanado al horno Ensalada** Plátano Pan integral
MIÉRCOLES	Crema de espinacas Macarrones con boloñesa de atún Plátano Pan	Judías en salsa de verduras Solomillo de pavo a la plancha Arroz integral Batido de fresa y plátano Pan	Crema de calabaza Espaguetis integrales con salsa boloñesa Manzana Pan	Potaje de lentejas Filete de merluza (horno) Papas panaderas (horno) Yogur Pan integral	Crema de berros Arroz amarillo integral con verduras y carne de cerdo y pollo Yogur Pan
JUEVES	Crema de calabaza Solomillo de cerdo (plancha) Ensalada** Yogur Pan integral	Crema de verduras variadas* Tortilla francesa Jamón cocido Mandarina Pan integral	Crema de bubangos Muslos de pollo al horno Arroz blanco Pera Pan integral	Crema de berros Pollo al ajillo (al horno) Ensalada de pasta** Plátano Pan	Crema de verduras variadas* Tortilla española Salsa de tomate natural Manzana Pan
VIERNES	Crema de verduras variadas* Tortilla de papas con jamón cocido Tomate natural Macedonia de frutas	Crema de calabaza y zanahorias Macarrones integrales con atún Melón Pan	Sopa de pollo Atún fresco Papas guisadas Mojo verde Sandía Pan	Crema de verduras variadas* Croquetas de atún(fritas) Ensalada tropical** Manzana Pan	Sopa de pollo con garbanzos Filete de pavo a la plancha Menestra de verduras Pera Pan Integral

TODO SE ELABORA CON ACEITE DE OLIVA Y SAL YODADA

**Crema de verduras variadas: calabaza,bubangos,habichuelas,puerros,zanahorias,cebollas,ajos y papas.*

** *Ensalada: tomate, lechuga, maíz y aceitunas*

Información de los principales alérgenos alimentarios, según el Reglamento Europeo nº1169/2011.

Huevo y derivados	Leche y derivados	Cereales que contengan gluten	Frutos de cáscara y productos a base de ellos	Soja y productos a base de ellos	Sésamo y productos a base de ellos	Mostaza y productos a base de ellos	Moluscos y derivados	Crustáceos y derivados	Cacahuetes y productos a base de ellos	Apio y productos a base de ellos	Altramuces y productos a base de ellos	Dióxido de azufre y sulfitos	Pescado y productos a base de ellos

h. Colegio Norte - Canarias (Jan-Março)

SCOLAREST **2º T. 2024-2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06/01-03/02-03/03-31/03	07/01-04/02-04/03-01/04	08/01-05/02-05/03-02/04	09/01-06/02-06/03-03/04	10/01-07/02-07/03-04/04
CREMA DE ACELGAS Y ZANAHORIA MACARRONES CON BOLOÑESA MIXTA FRUTA NATURAL	POTAJE DE LENTEJAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA VALENCIANA FRUTA NATURAL	CREMA DE VERDURAS PROVENZAL MERLUZA ORLY PAPAS DADO AL AJILLO FRUTA NATURAL	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA ESPAÑOLA SIN CEBOLLA ENSALADA DE COL FRUTA NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA LACTEO
13/01-10/02-10/03-07/04	14/01-11/02-11/03-08/04	15/01-12/02-12/03-09/04	16/01-13/02-13/03-10/04	17/01-14/02-14/03-11/04
CREMA DE CALABAZA JAMONCITO DE POLLO AL HORNO ENSALADA TAILANDESA FRUTA NATURAL	CREMA DE COLIFLOR ARROZ MIXTO (POLLO-CERDO) FRUTA NATURAL	POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE JAMON IBERICO FRITAS ENSALADA CON HUEVOS COCIDOS FRUTA NATURAL	CREMA CUATRO ESTACIONES MERLUZA REBOZADA CASERA FRITA PAPAS SANCOCHADAS FRUTA NATURAL	POTAJE DE HABICHUELAS ESPAGUETIS CON SALSA TOMATE Y JAMON LACTEO
20/01-17/02-17/03-14/04	21/01-18/02-18/03-15/04	22/01-19/02-19/03-16/04	23/01-20/02-20/03-17/04	24/01-21/02-21/03-18/04
CREMA DE ZANAHORIA POLLO FRITO ENSALADA CANARIA FRUTA NATURAL	CREMA DE VERDURAS ESPIRALES CON TOMATE, ATÚN Y HUEVO FRUTA NATURAL	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS MERLUZA A LA ANDALUZA PAPAS SANCOCHADAS FRUTA NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEOS HAMBURGUESAS MIXTAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL	CREMA DE ESPINACAS MUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA CON ACEITUNAS LACTEO
27/01-24/02-24/03	28/01-25/02-25/03	29/01-26/02-26/03	30/01-27/02-27/03	31/01-28/02-28/03
POTAJE CANARIO CON GARBANZOS MERLUZA FRITA ENSALADA MIXTA CON PIÑA FRUTA NATURAL	CREMA DE BERROS MACARRONES INTEGRALES CON SALSA TOMATE Y PAVO FRUTA NATURAL	CREMA DE PUERROS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL	CREMA DE COLES CAZUELA DE CERDO CON CHAMPIÑONES FRUTA NATURAL	POTAJE DE ACELGAS TORTILLA ESPAÑOLA SIN CEBOLLA ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA LACTEO

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

i. Colegio Rodríguez Campos - Canarias (Out)

6. CANTABRIA
   a. CEIP Cervantes - Torrelavega (October)

Menú Escolar

Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	2 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	3 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
6 Potaje de lentejas ecológicas con calabacín y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinado Pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	8 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	9 Patatas guisadas con ternera DOP Cantabria Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	10 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
13 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado /Carne/Fruta	14 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Carne/Fruta	15 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	16 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes y zanahoria con patata asada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
20 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado/Pasta/ Lácteo	21 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	22 Arroz con pollo, guisantes y cebolla Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	23 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	24 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de caballa en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/Huevo/ Fruta
27 **FESTIVO**	28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

b. CEIP Ricardo Macías Picavea - Santoña(October)

CEIP RICARDO MACIAS PICAVEA - PRIMARIA

BASAL

octubre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 756 Lip 19 HC 96 Prot 54 Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur	**2** Kcal 742 Lip 28 HC 87 Prot 39 Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	**3** Kcal 677 Lip 22 HC 84 Prot 40 Crema de calabaza Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur
6 Kcal 814 Lip 31 HC 104 Prot 32 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	**7** Kcal 529 Lip 24 HC 52 Prot 28 Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada	**8** Kcal 655 Lip 20 HC 94 Prot 27 Sopa - Pescado - Fruta Crema de verduras Fajita integral de pollo y verduras Yogur	**9** Kcal 796 Lip 21 HC 120 Prot 36 Verdura - Huevo - Lácteo Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur	**10** Kcal 920 Lip 43 HC 97 Prot 40 Ensalada - Pescado - Fruta Lentejas con verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 847 Lip 33 HC 114 Prot 28 Sopa - Ave - Yogur Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	**14** Kcal 765 Lip 26 HC 95 Prot 41 Crema - Carne - Lácteo Garbanzos con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	**15** Kcal 638 Lip 16 HC 81 Prot 45 Pasta - Pescado - Fruta Crema de puerros y espinacas Blanqueta de pavo a la mostaza con pirla y patata Lacteo	**16** Kcal 726 Lip 27 HC 77 Prot 46 Verdura - Huevo - Fruta Sopa de ave con fideos integrales Lomo fresco con patatas fritas Yogur	**17** Kcal 889 Lip 45 HC 64 Prot 55 Ensalada - Pescado - Yogur Menestra de verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
20 Kcal 754 Lip 22 HC 98 Prot 43 Verdura - Carne - Yogur Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur	**21** Kcal 889 Lip 43 HC 68 Prot 55 Pasta - Huevo - Yogur Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	**22** Kcal 893 Lip 39 HC 113 Prot 27 Arroz - Pescado - Fruta Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	**23** Kcal 857 Lip 32 HC 120 Prot 31 Ensalada - Ave - Fruta Alubias rojas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	**24** Kcal 716 Lip 34 HC 83 Prot 22 Sopa - Pescado - Fruta Crema de calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur
27 Kcal 752 Lip 16 HC 97 Prot 60 Verdura - Huevo - Fruta Lentejas estofadas Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	**28** Kcal 627 Lip 17 HC 80 Prot 41 Arroz - Carne - Yogur Crema de verduras Lomo adobado a la jardinera Yogur	**29** Kcal 787 Lip 36 HC 97 Prot 23 Ensalada - Carne - Yogur Patatas en salsa verde San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada	**30** Kcal 715 Lip 26 HC 93 Prot 32 Verdura - Pescado - Yogur Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Yogur	**31** Kcal 829 Lip 34 HC 103 Prot 31 Pasta - Pescado - Fruta Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur

Cena recomendada

Plato distinto al menú basal

Información nutricional calculada en base a niños de 10 años, incluyendo 40 g. de pan diferentes con el menú.

Menú bajo en huella de carbono

Menú libre de proteína animal

Al menos una vez por semana, se ofrecerá pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 10% de salvado.

c. CEIP Ramón Pelayo - Santander(October)

Menú de

Octubre

CURSO 2025-2026

Del 4 al 10 de octubre se celebra la Semana Mundial del Espacio, para mostrar las contribuciones de la ciencia y la tecnología espaciales a la mejora de la condición humana. Entre los estudios que realizan los astronautas, está el de comprobar **la importancia de una buena nutrición para una vida saludable** y mostrar las consecuencias de una dieta no equilibrada, tanto en la Tierra como en el espacio. Five, four, three, two, one! Despegamos con salud!!!

Cuando elegimos bien lo que comemos

Cambiamos el mundo

día 1

Sopa de carne con fideo integral *1 (caldo de ternera, fideo, ternera, aceite de oliva virgen extra)

Tortilla de patata *3, 7 (patata, huevo, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal yodada) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 452 Prot.: 16,8 Lip.: 11,2 HC: 66,5
Kcal: 578 Prot.: 21,4 Lip.: 14,3 HC: 85

día 2

Patatas a la riojana (patata, pimiento verde, pimiento rojo, chorizo)

Albóndigas de merluza y salmón en salsa marinera con patatas *1, 3, 4 (merluza, salmón, caldo de pescado, cebolla, pimiento) **y patatas**

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y yogur natural eco pasiego** *7

Kcal: 509 Prot.: 31,8 Lip.: 15,3 HC: 68,4
Kcal: 650 Prot.: 40,6 Lip.: 19,5 HC: 87,4

día 3

Lentejas ecológicas estofadas *1 (lenteja eco, patata, zanahoria, tomate)

Tortilla francesa con salsa de tomate casera *3, 7 (huevo, salsa de tomate casera) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan integral 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 419 Prot.: 16,9 Lip.: 3,4 HC: 72,7
Kcal: 535 Prot.: 21,6 Lip.: 4,3 HC: 93

día 6

Lentejas ecológicas estofadas con chorizo (lenteja eco, patata, zanahoria, chorizo) *1

Muslo de pollo al horno con pisto de verduras (pollo, calabacín, zanahoria, patata)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 816 Prot.: 59,6 Lip.: 27,7 HC: 78,2
Kcal: 1043 Prot.: 76,2 Lip.: 35,4 HC: 100

día 7

Crema de calabacín con picatostes *1 ,5, 6, 8, 11 (calabacín, patata, aceite de oliva virgen extra, pan, sal yodada

Merluza al horno con salsa de tomate casera *4 (merluza, tomate, zanahoria, cebolla) **con patatas panaderas**

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 391 Prot.: 21,8 Lip.: 5,6 HC: 78
Kcal: 499 Prot.: 27,9 Lip.: 7,1 HC: 99,6

día 8

Patatas con costilla (patata, costilla de cerdo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo)

Tortilla francesa con salsa de tomate y queso *3, 7 (huevo, aceite de oliva virgen extra, tomate, zanahoria, cebolla, queso) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 402 Prot.: 11 Lip.: 8,6 HC: 82,4
Kcal: 514 Prot.: 14 Lip.: 11 HC: 105,3

día 9

Garbanzos de León ecológicos estofados con arroz integral (garbanzo eco, patata, cebolla, zanahoria, arroz integral)

Salmón en salsa de puerro y eneldo *4 (salmón, copos de patata, cebolla, puerro) **con calabaza** (calabaza, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y yogur natural eco pasiego** *7

Kcal: 768 Prot.: 43,7 Lip.: 24,8 HC: 87,4
Kcal: 981 Prot.: 55,8 Lip.: 31,7 HC: 111,7

día 10

Judías verdes al pimentón (judía verde, patata, zanahoria, cebolla)

Empanada boloñesa *1, 3, 12 (carne de ternera IGP de Cantabria, hojaldre, salsa de tomate casera, huevo) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, AOVE, sal yodada)

Pan integral 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 410 Prot.: 15,4 Lip.: 11,8 HC: 54,8
Kcal: 652 Prot.: 23,3 Lip.: 20,5 HC: 117,7

¡Objetivos de Desarrollo Sostenible HASTA EN LA SOPA!
Y es que una alimentación sana, responsable y sostenible es parte importantísima del cambio que necesita nuestro planeta.

día 13

Pasta integral con salsa de tomate y queso *1 ,3, 7 (sémola de trigo integral, salsa de tomate casera, queso rallado)

Merluza en salsa marinera *1, 4 (merluza, cebolla, pan rallado, pimiento rojo) **con piperrada** (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 574 Prot.: 30,7 Lip.: 8,9 HC: 120,1
Kcal: 733 Prot.: 39,3 Lip.: 11,4 HC: 153,5

día 14

Menestra de verduras con refrito (brócoli, judía, coliflor, zanahoria, patata)

Lomo asado en salsa de mostaza *10, 12 (lomo de cerdo fresco, aceite, mostaza) **con patatas**

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 426 Prot.: 26,1 Lip.: 12,2 HC: 49,5
Kcal: 544 Prot.: 33,4 Lip.: 15,6 HC: 63,3

día 15

Lentejas ecológicas estofadas *1 (lenteja eco, patata, zanahoria)

Albóndigas de merluza y salmón en salsa de verduras *1, 3, 4 (merluza, salmón, caldo de pescado, huevo) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, aceite de oliva virgen extra)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 551 Prot.: 36 Lip.: 8,2 HC: 78,1
Kcal: 705 Prot.: 46 Lip.: 10,5 HC: 99,9

día 16

Crema de zanahoria con picatostes *1 ,5, 6, 8, 11 (zanahoria, patata, aceite de oliva virgen extra, pan, sal yodada)

Pollo al ajillo con arroz integral (pollo, arroz integral, ajo)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y yogur natural eco pasiego** *7

Kcal: 750 Prot.: 43,5 Lip.: 29,7 HC: 74,8
Kcal: 958 Prot.: 55,6 Lip.: 38 HC: 95,6

día 17

Alubias ecológicas estofadas (alubia blanca eco, patata, zanahoria, puerro)

Tortilla de patata *3, 7 (patata, huevo, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal yodada) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan integral 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 410 Prot.: 15,4 Lip.: 11,8 HC: 54,8
Kcal: 524 Prot.: 19,7 Lip.: 15,1 HC: 70,1

día 20

Crema de verduras con picatostes *1 ,5, 6, 8, 11 (patata, calabacín, calabaza, puerro, aceite de oliva virgen extra, pan, sal yodada)

Salchichas de pollo al horno (carne de pollo, aceite de oliva virgen extra) **con puré de patata** (patata, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 274 Prot.: 6,6 Lip.: 2,3 HC: 53
Kcal: 350 Prot.: 8,4 Lip.: 2,9 HC: 67,8

día 21

Garbanzos de León ecológicos estofados (garbanzo eco, patata, cebolla, zanahoria)

Salmón en salsa de cítricos *4 (salmón, copos de patata, cebolla, puerro, limón) **con calabaza** (calabaza, AOVE, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 706 Prot.: 37,9 Lip.: 18 HC: 91,8
Kcal: 903 Prot.: 48,5 Lip.: 23 HC: 117,3

día 22

Arroz cuatro delicias *3, 6 (arroz, zanahoria, huevo, guisante, fiambre de pavo)

Tortilla francesa con salsa de tomate casera *3 (huevo, salsa de tomate casera)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y fruta de temporada**

Kcal: 439 Prot.: 11,4 Lip.: 4,7 HC: 84,3
Kcal: 561 Prot.:14,6 Lip.: 6 HC: 107,8

día 23

Lentejas de León ecológicas estofadas con arroz integral (lenteja eco, patata, cebolla, zanahoria, arroz integral)

Merluza en salsa verde *4 (merluza, aceite de oliva virgen extra, perejil, sal yodada) **con calabacín y guisantes** (calabacín, guisantes, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan 1, 5, 6, 8, 11 **y y fruta de temporada**

Kcal: 533 Prot.: 38,9 Lip.: 9,8 HC: 71,6
Kcal: 682 Prot.: 49,7 Lip.: 12,5 HC: 91,5

día 24

Sopa de carne con fideo integral *1, 3 (caldo de ternera, fideo integral, carne de ternera IGP de Cantabria, aceite de oliva virgen extra)

Lasaña de pollo y espinacas *1, 3, 7 (carne de pollo picada, placas de lasaña, pisto de calabacín, espinaca) **con ensalada de lechuga y tomate** (lechuga, tomate, AOVE, sal yodada)

Pan integral 1, 5, 6, 8, 11 **y y fruta de temporada**

Kcal: 589 Prot.: 21,6 Lip.: 13,2 HC: 94,6
Kcal: 691 Prot.: 26,2 Lip.: 12,7 HC: 116,4

Del 27 al 31 de octubre, **días no lectivos** dentro del calendario escolar de Cantabria

d. CEIP Sardinero - Santander (October)

Menú Escolar

Octubre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	2 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	3 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
6 Potaje de lentejas ecológicas con calabacín y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinado Pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	8 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	9 Patatas guisadas con ternera DOP Cantabria Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	10 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
13 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado /Carne/Fruta	14 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Carne/Fruta	15 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	16 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes y zanahoria con patata asada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
20 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado/Pasta/ Lácteo	21 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	22 Arroz con pollo, guisantes y cebolla Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	23 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	24 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de caballa en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/Huevo/ Fruta
27 **FESTIVO**	28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

e. Colegio Calasanz - Santander (September)

Septiembre 2025

colegio CALASANZ SANTANDER

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.

Productos de temporada y proximidad.

Plan de reducción del desperdicio.

NUEVA RECETA · ACEITE DE OLIVA VIRGEN · INTEGRAL · PROXIMIDAD · ECOLOGICO · RESIDUOS · OCASIONAL · ALERGIAS

mawersa

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	**9**	**10**	**11**	**12**
CREMA DE VERDURAS TRICOLOR DE PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN	ESPIRALES CON TOMATE (1,3,6,10)	LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS	ARROZ CAMPERO CON MAGRO Y VERDURAS	BRÓCOLI AL HORNO CON BECHAMEL DE QUESO (3,7)
ALBÓNDIGAS EN SALSA POMODORO Y GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)	FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 624, Prot.(g) 22, Lip.(g) 16, H.C.(g) 96, AGS(g) 2	Kcal. 621, Prot.(g) 34, Lip.(g) 16, H.C.(g) 84, AGS(g) 4	Kcal. 696, Prot.(g) 27, Lip.(g) 21, H.C.(g) 103, AGS(g) 3	Kcal. 619, Prot.(g) 32, Lip.(g) 11, H.C.(g) 100, AGS(g) 2	Kcal. 620, Prot.(g) 30, Lip.(g) 28, H.C.(g) 65, AGS(g) 7
15	**16**	**17**	**18**	**19**
	GUISO DE GARBANZOS CON CHORIZO (7)	ARROZ BLANCO CON VERDURAS DE LA HUERTA	JUDIAS VERDES SALTEADAS	COCIDO MONTAÑES
FIESTA DE LA VIRGEN BIEN APARECIDA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)	ESCALOPE DE POLLO MILANESA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (1,3)	PECADO DEL DÍA CON PATATAS (2,4,14)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Kcal. 694, Prot.(g) 35, Lip.(g) 23, H.C.(g) 90, AGS(g) 5	Kcal. 600, Prot.(g) 29, Lip.(g) 14, H.C.(g) 94, AGS(g) 2	Kcal. 602, Prot.(g) 32, Lip.(g) 21, H.C.(g) 77, AGS(g) 3	Kcal. 691, Prot.(g) 46, Lip.(g) 20, H.C.(g) 82, AGS(g) 3
22	**23**	**24**	**25**	**26**
CREMA DE CALABACIN (12)	MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA BOLOÑESA (1,3,6,11)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ MELOSO CON POLLO	SOPA DE VEGETALES (1,3,6,10)
TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (3)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14)	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,6,7,12)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY (1,2,4,12,14)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6,)
FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Kcal. 638, Prot.(g) 25, Lip.(g) 24, H.C.(g) 79, AGS(g) 5	Kcal. 656, Prot.(g) 36, Lip.(g) 15, H.C.(g) 94, AGS(g) 1	Kcal. 680, Prot.(g) 34, Lip.(g) 13, H.C.(g) 106, AGS(g) 3	Kcal. 655, Prot.(g) 34, Lip.(g) 9, H.C.(g) 109, AGS(g) 1	Kcal. 644, Prot.(g) 27, Lip.(g) 24, H.C.(g) 85, AGS(g) 4
29	**30**			
LENTEJAS A LA HORTELANA	ESTOFADO DE POLLO CON VERDURITAS			
TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (3,12)	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)			
YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal. 660, Prot.(g) 40, Lip.(g) 22, H.C.(g) 78, AGS(g) 7	Kcal. 300, Prot.(g) 57, Lip.(g) 22, H.C.(g) 42, AGS(g) 6			

f. Colegio Sagrado Corazón Esclavas - Santander (October)

SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO ESCLAVAS
OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y pan Kcal: 574,694 prot (g): 39,624 lip (g): 25,078 hc (g): 45,218	Garbanzos con patatas y calabaza Merluza en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 484,887 prot (g): 26,037 lip (g): 13,106 hc (g): 59,421	Arroz integral con verduras Estofado de ternera con guisantes Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 817,774 prot (g): 33,608 lip (g): 37,526 hc (g): 79,706
06	07	08	09	10
Judías verdes con patatas salteadas Magro de cerdo con tomate Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 562,2 prot (g): 34,592 lip (g): 24,382 hc (g): 45,165	Alubias con verduras Tortilla francesa con queso Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 558,611 prot (g): 28,77 lip (g): 21,506 hc (g): 59,028	Pasta integral con tomate Salmón al papillote Calabacín salteado Fruta fresca y pan Kcal: 556,055 prot (g): 26,924 lip (g): 20,552 hc (g): 61,377	Lentejas con arroz Jamoncitos de pollo al limón Lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan Kcal: 586,806 prot (g): 34,732 lip (g): 23,692 hc (g): 55,034	Vichyssoise Merluza a la vasca Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral Kcal: 444,618 prot (g): 25,666 lip (g): 11,027 hc (g): 53,926
13	14	15	16	17
Brócoli salteado con patata y jamón york Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 550,65 prot (g): 20,976 lip (g): 21,052 hc (g): 61,951	Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 624,807 prot (g): 18,735 lip (g): 30,351 hc (g): 75,636	Lentejas con quinoa Merluza en salsa de pimientos Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 531,537 prot (g): 32,773 lip (g): 15,409 hc (g): 59,767	Macarrones a la marinera Pechuga de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 500,406 prot (g): 29,903 lip (g): 13,111 hc (g): 63,292	Garbanzos con patatas Caballa a la bilbaína Lechuga y tomate Yogur natural y pan integral Kcal: 597,45 prot (g): 30,86 lip (g): 23,525 hc (g): 59,37
20	21	22	23	24
Judías verdes con patatas salteadas Estofado de ternera con champiñones Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 591,997 prot (g): 24,859 lip (g): 30,156 hc (g): 50,153	Alubias blancas estofadas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 485,112 prot (g): 29,51 lip (g): 10,61 hc (g): 59,548	Patatas estofadas con chorizo Estofado de pollo al curry Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan Kcal: 759,113 prot (g): 39,292 lip (g): 39,794 hc (g): 56,957	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 466,54 prot (g): 27,848 lip (g): 18,692 hc (g): 47,955	Arroz integral con salsa de tomate Bacalao empanado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 558,844 prot (g): 23,356 lip (g): 16,054 hc (g): 76,429
27	28	29	30	31
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO

g. Colegio San José - La Mennais Reinosa (October)

COLEGIO SAN JOSÉ | OCTUBRE 2025 | MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 466 HC 33 Lip 37 Prot 20 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada Jamoncitos de pollo asados en su jugo Parmentier de patata Fruta de temporada	**2** Kcal 481 HC 52 Lip 26 Prot 19 Alubias blancas guisadas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada	**3** Kcal 572 HC 76 Lip 24 Prot 19 Arroz blanco con tomate frito Suprema de merluza con salsa meniérè Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
6 Kcal 497 HC 48 Lip 24 Prot 23 Crema de calabacín natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Fruta de temporada	**7** Kcal 652 HC 80 Lip 39 Prot 19 Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana Lomo de bacalao rebozado Ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada	**8** Kcal 455 HC 48 Lip 18 Prot 21 Sopa de pasta integral Tortilla de patata de elaboración casera Ensalada de lechuga y maíz Yogur	**9** Kcal 583 HC 73 Lip 27 Prot 20 Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Salmón al horno con salsa de naranja Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	**10** Kcal 579 HC 57 Lip 31 Prot 25 Alubias pintas guisadas a la jardinera Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Salteado de verduritas dado Fruta de temporada
13 Kcal 692 HC 77 Lip 39 Prot 24 Crema de verduras natural Jamoncitos de pollo asados al ajillo Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	**14** Kcal 657 HC 94 Lip 23 Prot 20 Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Filete de limanda orly Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	**15** Kcal 473 HC 48 Lip 22 Prot 21 Ensalada de lechuga y tomate Cocido montañés Fruta de temporada	**16** Kcal 581 HC 48 Lip 23 Prot 31 Sopa de pasta integral Albóndigas de salmón con salsa de tomate Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Yogur	**17** Kcal 711 HC 81 Lip 32 Prot 28 BIO Garbanzos de cultivo ecológico estofados al estilo tradicional Tortilla francesa de jamón york Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada

"En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra.
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, manzana, plátano, naranja.
Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral."

aprendiendo A COMER by sodexo

7. CASTILE and LEON
   a. CEIP Benito León - Leon (October)

SERUNION

MENÚ BASAL IN SITU LEON

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa de letras Pollo en salsa barbacoa con ensalada Yugur de sabores	2 Alubias blancas estofadas Tortilla de york con lechuga y aceitunas Pan y fruta	3 Macarrones boloñesa Merluza a la romana Pan y fruta
6 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	7 Arroz con tomate y York Abadejo en salsa marinera con ensalada Pan y fruta	8 Coliflor en paprika Salchicha frankfurt con pure de patata Yugur de sabores	9 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	10 Crema de calabacín Merluza en salsa de yogur y mostaza con ensalada Pan y fruta
13 FESTIVO	14 Crema de calabaza Albóndigas con tomate Pan y fruta	15 Fabada asturiana Merluza en salsa con lechuga y maíz Yugur de sabores	16 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla con ensalada Pan y fruta	17 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga y maíz Pan y fruta
20 Judías verdes salteadas con bacon Calamares a la romana con mahonesa Pan y fruta	21 Sopa de fideos Cocido completo Pan y fruta	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con ensalada Yugur de sabores	23 Alubias blancas estofadas Pollo guisado con verduras Pan y fruta	24 Patatas con carne Abadejo a la riojana con ensalada Pan y fruta
27 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla con ensalada Pan y fruta	28 Coditos con picadillo Merluza a las finas hierbas con ensalada Pan y fruta	29 Crema de calabacín Pollo al horno con manzana Yugur de sabores	30 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa con ensalada Pan y fruta	31 NO LECTIVO

b. CEIP Camino del Norte - Leon (October)

SERUNION **00 - BASAL** CATERING LEON **OCTUBRE 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1-oct. 1 Sopa de letras pollo en salsa barbacoa con ensalada Yogur de sabores	2-oct. ## Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de york Pan y fruta	03-oct 3 macarrones a la italiana merluza en salsa aurora con ensalada Pan y fruta
06-oct 6 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Pan y fruta	07-oct 7 arroz con tomate, huevo y chorizo abadejo en salsa marinera Pan y fruta	08-oct 8 coliflor en salsa de paprika Lomo adobado a la plancha con ensalada Yogur de sabores	09-oct 9 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	10-oct 10 Crema de calabacín merluza a la siciliana con ensalada Pan y fruta
13-oct 13 **FESTIVO**	14-oct 14 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	15-oct 15 Fabada asturiana Skipper de bacalao con ensalada Yogur de sabores	16-oct 16 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Pan y fruta	17-oct 17 Macarrones con salsa de tomate Medallón de merluza en salsa de curry con ensalada Pan y fruta
20-oct 20 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Pan y yogur	21-oct 21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	22-oct 22 Arroz a la zamorana Medallón de merluza en salsa de puerros con ensalada Yogur de sabores	23-oct 23 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y fruta	24-oct 24 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta
27-oct 27 Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	28-oct 28 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	29-oct 29 Crema de calabacín Contramusto de pollo en salsa chilindrón con ensalada Yogur de sabores	30-oct 30 Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate con ensalada Pan y fruta	31-oct 31 **NO LECTIVO**

c. CEIP Ignacio Martín-Baró - Valladolid (October)

SERUNION

0. BASAL **IN SITU VALLADOLID** **OCTUBRE 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa de letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Pan y Yogur	2 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	3 Macarrones napolitana Merluza bella aurora Pan y Fruta fresca
6 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca	7 Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	8 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Pan y Yogur	9 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y Fruta fresca	10 Crema de calabacín Merluza a la siciliana Pan y Fruta fresca
13 **FESTIVO**	14 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	15 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Pan y Yogur	16 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca	17 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry Pan y Fruta fresca
20 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Pan y Yogur	23 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	24 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca
27 Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	28 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca	29 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Pan y Yogur	30 Sopa de letras Filete ruso con tomate Pan y Fruta fresca	31 **NO LECTIVO**

d. CEIP RÍO ARLANZÓN - Burgos (October)

Menú Escolar LF

Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	2 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	3 P. 29 HC. 99 Lip. 22 Col. 24 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 754 Puré de la huerta Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
6 P. 27 HC. 91 Lip. 22 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 620 Paella con verduras y carne con ensalada de lechuga Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	7 P. 8 HC. 88 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	8 P. 24 HC. 118 Lip. 20 Col. 22 IPL. 14 F. 14 Sal. 0 Kcal. 646 Lentejas con puerros Abóndigas de merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	9 P. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 709 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	10 P. 28 HC. 120 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 15 Sal. 1 Kcal. 712 Alubias blancas con hortalizas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo
13 **FESTIVO**	14 P. 29 HC. 84 Lip. 24 Col. 25 IPL. 8 F. 4 Sal. 1 Kcal. 774 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	15 P. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2 Kcal. 923 Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	16 P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	17 P. 26 HC. 119 Lip. 29 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 709 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
20 P. 29 HC. 108 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 648 Arroz 3 delicias (Casero) Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	21 P. 31 HC. 115 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 15 Sal. 0 Kcal. 723 Alubias blancas con hortalizas Escalope de pollo en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	22 P. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 839 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	23 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	24 P. 29 HC. 90 Lip. 20 Col. 22 IPL. 12 F. 15 Sal. 1 Kcal. 659 Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa de champiñones Yogur natural Verduras/Patata/Huevo/Fruta
27 P. 32 HC. 85 Lip. 23 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 697 Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	28 P. 11 HC. 51 Lip. 19 Col. 23 IPL. 5 F. 5 Sal. 0 Kcal. 299 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	29 P. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1 Kcal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	30 MENÚ HALLOWEEN Crema de calabaza Hamburguesa con salsa de zanahoria Melocotón en almíbar Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	31 **FESTIVO**

*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 60% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

Menu in English

e. CEIP La Granja - Leon (September)

serunion educa **01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA** **CATERING LEON** **SEPTIEMBRE 2025**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-sep 8 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	09-sep 9 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento abadejo con tomate con ensalada Pan y fruta	10-sep 10 brócoli con patatas y pimentón Lomo adobado a la plancha con ensalada Yogur	11-sep 11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	12-sep 12 Arroz abanda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y fruta
15-sep 15 Alubias pintas con arroz Hamburguesa de ternera al horno con ensalada Pan y fruta	16-sep 16 Judías verdes al ajoarriero Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Pan y fruta	17-sep 17 Lentejas estofadas abadejo en salsa de puerros con ensalada Yogur	18-sep 18 Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Pan y fruta	19-sep 19 Crema de verduras Calamares a la romana con mahonesa Pan y fruta
22-sep 22 Patatas a la riojana Caballa en escabeche con ensalada Pan y fruta	23-sep 23 Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Tortilla de patata y cebolla con lechuga y tomate Pan y fruta	24-sep 24 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras sin sal con ensalada Yogur	25-sep 25 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	26-sep 26 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Pan y fruta
29-sep 29 Crema de calabaza filete de magro en salsa de queso con ensalada Pan y fruta	30-sep 30 garbanzos estofados salmón horneado al eneldo con ensalada Pan y fruta			

f. Colegio Ave María - Valladolid (November)

MENU BASAL

COLEGIO AVE MARÍA – NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Arroz integral a la Milanesa con verduras Huevos al gratén con tomate y queso Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Fruta fresca de temporada	Macarrones a la Boloñesa Salchichas al horno con ensalada Fruta fresca de temporada	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con guarnición de verdura Lácteo	Crema de calabacín con picatostes Merluza en su jugo con ensalada de aceitunas negras Fruta fresca de temporada
10	11	12	13	14
Lentejas castellanas a la jardinera Tortilla de patatas con lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	Sopa de pasta con huevo y jamón picado Filete de lomo con ensalada Fruta fresca de temporada	Pasta integral con salsa de tomate natural Bacalao en salsa de tomate y pimientos Fruta fresca de temporada	Judías verdes rehogadas con york y cebolla Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada Lácteo	Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con calabaza Fruta fresca de temporada
17	18	19	20	21
Crema de hortalizas frescas Salmón con verduras Fruta fresca de temporada	Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa mixta al horno con tomate y verdura Fruta fresca de temporada	Arroz campero Lomo asado en salsa de piña con guarnición de verdura Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Lácteo	Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca de temporada
24	25	26	27	28
Crema de Verduritas frescas Lomo adobado con ensalada de zanahoria Fruta fresca de temporada	Lentejas a la jardinera Filete de merluza con salsa y dados de tomate natural asado Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con queso Fajitas rellenas de carne y verduras salteadas Fruta fresca de temporada	Estofado de alubias blancas con calabaza y repollo Pollo asado en su jugo con rodajas de calabacín Lácteo	Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca de temporada

g. Colegio Blanca de Castilla - Burgos (October)

Menú Escolar ISP

Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 P. 29 HC. 100 Lip. 20 Col. 20 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 677 Patatas a la riojana Pollo asado al romero Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo	**2** P. 18 HC. 116 Lip. 22 Col. 22 IPL. 16 F. 14 Sal. 1 Kcal. 666 Potaje de alubias blancas con verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	**3** P. 28 HC. 86 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 694 Puré de verduras Limanda rebozada con calabacín al horno Yogur de sabores Verduras/Pasta/Carne/Fruta
6 P. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	**7** P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	**8** P. 24 HC. 123 Lip. 17 Col. 22 IPL. 14 F. 12 Sal. 1 Kcal. 666 Macarrones con boloñesa vegetal Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo	**9** P. 27 HC. 82 Lip. 27 Col. 24 IPL. 8 F. 11 Sal. 1 Kcal. 728 Crema de calabacín Lomo sajonia al ajillo con pimientos Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	**10** P. 28 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 1 Kcal. 621 Lentejas con puerros Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo
13 **FESTIVO**	**14** P. 25 HC. 138 Lip. 26 Col. 24 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 823 Arroz con sofrito casero de tomate Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	**15** P. 19 HC. 102 Lip. 23 Col. 0 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 618 Menestra de verduras Croquetas y empanadillas con patata panadera al romero Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	**16** P. 20 HC. 111 Lip. 23 Col. 23 IPL. 13 F. 14 Sal. 1 Kcal. 598 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	**17** P. 25 HC. 93 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 Kcal. 713 Patatas guisadas Hamburguesa con salsa de verduras Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
20 P. 33 HC. 103 Lip. 27 Col. 20 IPL. 13 F. 13 Sal. 0 Kcal. 704 Guisantes a la francesa Escalope de pollo en salsa de cebolla Fruta del tiempo y por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Fruta	**21** P. 23 HC. 76 Lip. 18 Col. 20 IPL. 10 F. 13 Sal. 0 Kcal. 582 Crema de calabaza Lomo adobado con champiñones asados Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	**22** P. 33 HC. 108 Lip. 29 Col. 22 IPL. 11 F. 6 Sal. 1 Kcal. 755 Espaguetis a la napolitana Medallón de merluza en salsa con lechuga y zanahoria Yogur de sabores Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	**23** P. 86 HC. 107 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 1 Kcal. 685 Lentejas con puerros Estofado de pavo con verduras Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	**24** P. 33 HC. 92 Lip. 22 Col. 20 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 639 Menestra de verduras Abadejo en salsa marinera con patata panadera Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
27 P. 23 HC. 116 Lip. 33 Col. 26 IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 871 Patatas gratinadas con queso Varitas de merluza con lechuga y maíz Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	**28** P. 19 HC. 119 Lip. 25 Col. 28 IPL. 12 F. 6 Sal. 1 Kcal. 849 Arroz 3 delicias Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Fruta	**29** P. 35 HC. 112 Lip. 16 Col. 18 IPL. 17 F. 14 Sal. 0 Kcal. 867 Garbanzos con berza Chuleta de pavo al ajillo con pimientos asados Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	**30** MENÚ HALLOWEEN Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Hamburguesa en salsa de zanahoria Melocotón en almíbar Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	**31** **FESTIVO**

*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 60% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

Menu in English

h. Colegio Ntra. Sra. del Carmen (May)

SCAS
Servicios de Comidas y Actividades Sociales

MENÚ MAYO – 2025

Servicios de Comidas y Actividades Sociales, S.L.
C/ Alemania, Parcela 31 D 34190
Villamuriel de Cerrato (Palencia)
Tel.: 979 70 24 28 · Fax: 979 75 10 85
info@scas-catering.es · www.scas-catering.es

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			DÍAS FESTIVOS	
LUNES 5	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
LENTEJAS JARDINERA PECHUGA DE POLLO CON PISTO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE SAJONIA CON PIMIENTOS FRUTA	PATATAS GUISADAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA	ESPAGUETIS CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE PAVO CON VERDURITAS YOGURT
Kcal 623,2 /Prot 54,6 g/ Lip 11,2 g/ Hcar 76,1 g	Kcal 705.2 /Prot 26.8 g /Lip 20.2 g /Hcar 104.1 g	Kcal 750.6 /Prot 16.7 g / Lip 37.6 g / Hcar 86.7 g	Kcal 644.9 /Prot 31.7 g / Lip 13.2 g /Hcar 95.9 g	Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
CREMA DE ZANAHORIA MINI HAMBURGUESAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA	FESTIVO	ARROZ CON HUEVO Y TOMATE LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS FRUTA	PATATAS CON BACON Y QUESO MERLUZA A LA VASCA FRUTA	JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA CON CHAMPIÑONES YOGURT
Kcal 922.4 /Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g		Kcal 711.3 /Prot 41.6 g / Lip 15.3 g / Hcar 101.1 g	Kcal 563. 9/ Prot 28.2 g/ Lip 17.8 g/ Hcar 72.8 g	Kcal 549.6 / Prot 21.5 g / Lip 18.2 g / Hcar 74.7 g
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN SALSA VERDE FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS FRUTA	GARBANZOS GUISADOS LOMO ASADO EN SALSA DE MELOCOTÓN FRUTA	PATATAS VIUDAS POLLO ASADO CON ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS JARDINERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO YOGURT
Kcal 922.4 /Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g	Kcal 739,6 /Prot 46,3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g	Kcal 641.3 /Prot 46.3 g/ Lip 14.6 g/ Hcar 78.5 g	Kcal 560.4 /Prot 25.9 g/ Lip 17.1 g/ Hcar 81.1 g	Kcal 612.7 /Prot 33.7 g/ Lip 12.8 g/ Hcar 90.5 g
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
LENTEJAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA	ARROZ A LA ZAMORANA MERLUZA EN SALSA DE GUISANTES FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA	COCIDO COMPLETO YOGURT	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA
Kcal 725.5 /Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g	Kcal 544.3 /Prot 22.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 90.4 g	Kcal 583.6 /Prot 22.6 g/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g	Kcal 754.6/ Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g	Kcal 901. 3 /Prot 47.2 g /Lip 29.3 g / Hcar 112.4 g

i. Colegio Sagrada Familia - Valladolid (October)

MENU BASAL

COLEGIO SAGRADA FAMILIA – OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pasta integral con salsa de tomate natural Bacalao con verduras Fruta fresca de temporada	2 Judías verdes rehogadas con york y cebolla Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada Lácteo	3 Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con calabaza Fruta fresca de temporada
6 Crema de hortalizas frescas Salmón con verduras Fruta fresca de temporada	7 Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa mixta al horno con tomate y verdura Fruta fresca de temporada	8 Arroz campero Lomo asado en salsa de piña con guarnición de verdura Fruta fresca de temporada	9 Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Lácteo	10 Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca de temporada
13 FESTIVO	14 Lentejas a la jardinera Filete de merluza con salsa y dados de tomate natural asado Fruta fresca de temporada	15 Macarrones integrales con queso Pollo asado en su jugo con rodajas de calabacín Fruta fresca de temporada	16 Estofado de alubias blancas con calabaza y repollo Fajitas rellenas de pollo y verduras salteadas Lácteo	17 Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca de temporada
20 Espirales de pasta integral con salsa de tomate casero y queso Salmón con verduras y ensalada Fruta fresca de temporada	21 Guiso de patatas y hortalizas frescas Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta fresca de temporada	22 Judías verdes a la Provenzal (jamón) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca de temporada	23 Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Lácteo	24 Paella mixta Merluza horneada al ajo y perejil con ensalada primavera Fruta fresca de temporada
27 Crema de calabaza con picatostes Sajonia a la plancha con ensalada Fruta fresca de temporada	28 Alubias blancas estofadas Albondigas mixtas en salsa verde Fruta fresca de temporada	29 Arroz intregral con tres delicias Gallo san pedro con limón y ensalada mixta Fruta fresca de temporada	30 Espaguetis diabólicos con ojos de sapo Dedos sangrantes Postre especial	31 NO LECTIVO

j. Colegio San Juan Bosco - Salamanca (September)

serunion educa

COLEGIO SAN JUAN BOSCO - BASAL

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 FESTIVO LOCAL	9 Alubias estofadas Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca	10 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con lechuga con lechuga Lácteo	11 Arroz con pollo Merluza al horno con con lechuga Fruta fresca	12 Sopa de fideos Hamburguesa mixta al horno con ensalada de tomate Lácteo
15 Puré de verduras Albóndigas mixta en salsa Fruta fresca	16 Alubias con arroz Merluza en salsa verde con lechugas Lácteo	17 Sopa de verduras con lluvia Filete de lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	18 Lentejas estodadas Tortilla de patatas con rodaja de tomate Lácteo	19 Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa Fruta fresca
22 Puré de calabacín Cordón bleu con lechuga Fruta fresca	23 Lentejas a la hortelana Palometa en salsa de tomate Lácteo	24 Patatas a la riojana Filete de lomo adobado con lechuga Fruta fresca	25 Sopa de cocido Cocido completo Lácteo	26 Arroz con tomate Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta fresca
29 Puré de calabaza Skipper de bacalao con lechuga y maíz Fruta fresca	30 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de tomate Lácteo			

8. CASTILE LA MANCHA

a. CEIP Fernando de Rojas - Toledo (October)

Menú Toledo in situ Octubre 2025

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 722 ***Lip:*** 30,06 ***Prot:*** 32,42 ***HC:*** 82,33 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**2** Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 595 ***Lip:*** 21,27 ***Prot:*** 38,17 ***HC:*** 64,25 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**3** Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Kcal:*** 713 ***Lip:*** 21,67 ***Prot:*** 34,81 ***HC:*** 94,45 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 753 ***Lip:*** 26,91 ***Prot:*** 27,72 ***HC:*** 102,91 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	**7** Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 665 ***Lip:*** 19,95 ***Prot:*** 33,73 ***HC:*** 91,05 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**8** Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,49 ***Prot:*** 39,80 ***HC:*** 91,26 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**9** Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 583 ***Lip:*** 27,52 ***Prot:*** 14,46 ***HC:*** 68,34 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**10** Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 637 ***Lip:*** 20,04 ***Prot:*** 21,75 ***HC:*** 91,09 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
13 Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 668 ***Lip:*** 18,94 ***Prot:*** 28,01 ***HC:*** 100,31 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 608 ***Lip:*** 22,92 ***Prot:*** 27,58 ***HC:*** 73,27 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**15** Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 770 ***Lip:*** 23,46 ***Prot:*** 42,40 ***HC:*** 95,87 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**16** Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 676 ***Lip:*** 23,47 ***Prot:*** 39,03 ***HC:*** 80,24 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**17** Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Kcal:*** 593 ***Lip:*** 25,74 ***Prot:*** 35,20 ***HC:*** 55,00 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta
20 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 692 ***Lip:*** 28,11 ***Prot:*** 21,35 ***HC:*** 87,92 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**21** Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 655 ***Lip:*** 19,29 ***Prot:*** 43,81 ***HC:*** 79,47 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo	**22** Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 478 ***Lip:*** 14,13 ***Prot:*** 31,39 ***HC:*** 54,91 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**23** Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**24** Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 686 ***Lip:*** 20,20 ***Prot:*** 27,70 ***HC:*** 101,75 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 736 ***Lip:*** 26,30 ***Prot:*** 27,62 ***HC:*** 100,52 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**28** Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 20,11 ***Prot:*** 30,59 ***HC:*** 81,87 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**29** Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 646 ***Lip:*** 22,44 ***Prot:*** 25,35 ***HC:*** 86,72 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**30** Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 609 ***Lip:*** 22,39 ***Prot:*** 25,66 ***HC:*** 79,33 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**31** FESTIVO

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

b. CEIP Parque de la Muñeca - Guadalajara (November)

Menú Guadalajara Noviembre 2025

Basal - - Colegios Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**6** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**7** Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 627 ***Lip:*** 19,80 ***Prot:*** 22,20 ***HC:*** 89,75 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 557 ***Lip:*** 19,70 ***Prot:*** 25,68 ***HC:*** 69,11 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	***Kcal:*** 691 ***Lip:*** 19,89 ***Prot:*** 39,59 ***HC:*** 92,18 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 551 ***Lip:*** 21,74 ***Prot:*** 28,80 ***HC:*** 60,57 ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**11** Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**13** Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**14** FESTIVO
Kcal: 743 ***Lip:*** 25,86 ***Prot:*** 28,31 ***HC:*** 102,28 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 516 ***Lip:*** 17,91 ***Prot:*** 23,51 ***HC:*** 66,93 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 555 ***Lip:*** 24,05 ***Prot:*** 24,85 ***HC:*** 59,19 ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 777 ***Lip:*** 31,50 ***Prot:*** 21,23 ***HC:*** 101,62 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**18** Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**20** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**21** Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 574 ***Lip:*** 19,40 ***Prot:*** 26,83 ***HC:*** 76,45 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 20,99 ***Prot:*** 37,57 ***HC:*** 64,02 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 641 ***Lip:*** 18,32 ***Prot:*** 28,74 ***HC:*** 93,17 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 732 ***Lip:*** 23,63 ***Prot:*** 26,58 ***HC:*** 102,02 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**25** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**27** Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**28** Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 757 ***Lip:*** 27,12 ***Prot:*** 20,88 ***HC:*** 106,22 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 18,63 ***Prot:*** 33,81 ***HC:*** 82,28 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 688 ***Lip:*** 19,04 ***Prot:*** 38,79 ***HC:*** 93,94 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 819 ***Lip:*** 32,13 ***Prot:*** 35,53 ***HC:*** 100,81 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 776 ***Lip:*** 30,45 ***Prot:*** 43,64 ***HC:*** 84,90 ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

c. CEIP Santisimo Cristo de las Injurias - Toledo (October)

Menú Toledo Octubre 2025

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	3 Espirales con Tomate Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
		Kcal: 658 ***Lip:*** 21.86 ***Prot:*** 38.72 ***HC:*** 78.43 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	***Kcal:*** 595 ***Lip:*** 21.27 ***Prot:*** 38.17 ***HC:*** 64.25 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 697 ***Lip:*** 22.27 ***Prot:*** 30.13 ***HC:*** 93.73 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	9 Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Zanahoria ECO. Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 753 ***Lip:*** 26.93 ***Prot:*** 27.72 ***HC:*** 102.91 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 19.11 ***Prot:*** 34.64 ***HC:*** 95.27 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 665 ***Lip:*** 20.13 ***Prot:*** 34.00 ***HC:*** 90.27 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 637 ***Lip:*** 20.04 ***Prot:*** 21.75 ***HC:*** 91.09 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 584 ***Lip:*** 27.55 ***Prot:*** 14.46 ***HC:*** 68.34 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
13 Paella de Verduras. Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Crema de Calabacín ECO. Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16 Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 723 ***Lip:*** 29.14 ***Prot:*** 22.83 ***HC:*** 96.22 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 526 ***Lip:*** 22.28 ***Prot:*** 31.24 ***HC:*** 49.84 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 616 ***Lip:*** 16.15 ***Prot:*** 40.10 ***HC:*** 79.46 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 770 ***Lip:*** 23.28 ***Prot:*** 42.13 ***HC:*** 96.65 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 704 ***Lip:*** 24.58 ***Prot:*** 35.53 ***HC:*** 84.77 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta
20 Crema de Zanahoria ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Arroz con Tomate. Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23 Guisantes a la Sevillana Pollo al Chilindrón Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Espirales con Chorizo Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 479 ***Lip:*** 21.86 ***Prot:*** 17.21 ***HC:*** 52.36 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 658 ***Lip:*** 15.74 ***Prot:*** 33.08 ***HC:*** 98.77 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 728 ***Lip:*** 24.98 ***Prot:*** 29.58 ***HC:*** 98.40 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 24.31 ***Prot:*** 42.84 ***HC:*** 71.59 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 27.14 ***Prot:*** 37.93 ***HC:*** 86.45 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Arroz Campesina. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30 Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	31 FESTIVO
Kcal: 736 ***Lip:*** 26.30 ***Prot:*** 27.62 ***HC:*** 100.52 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 654 ***Lip:*** 18.48 ***Prot:*** 28.60 ***HC:*** 96.02 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 24.13 ***Prot:*** 25.89 ***HC:*** 64.77 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 609 ***Lip:*** 22.39 ***Prot:*** 25.66 ***HC:*** 79.33 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

d. CEIP Parque Sur - Albacete (October)

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2025

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CESNUT NUTRICION Consultoría Nutricional		**1** -**Judías pintas** guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -**Ventresca de bacalao** a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**2** -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo en **pepitoria** con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**3** -Sopa de ave con **estrellitas.** Contiene: Gluten, huevo -**Garbanzos** ECO guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -**Merluza en salsa vasca** (cebolla, ajo, **harina**, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**7** -**Judías blancas** guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**8** -**Macarrones** Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo -**Boquerones en tempura** horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**9** -**Arroz de marisco** con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**10** -**Lentejas** estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -**Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en **salsa cazadora** (cebolla, **harina,** pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**14** -**Fideuá** de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y alcachofa). Contiene: Gluten, huevo -**Filete de merluza** al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**15** -**Judías pintas** estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -**Tortilla** francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**16** -Arroz blanco con tomate frito casero. -**Palometa en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón y **harina**) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**17** -Sopa de cocido con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo -Cocido completo con **garbanzos**, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
20 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -**Salmón a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**21** -Estofado de **judías blancas** con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**22** -**Espaguetis** INTEGRALES con tomate frito casero y **queso.** Contiene: Gluten, huevo, leche -**Tortilla de atún** con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**23** -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -**Ventresca de bacalao en salsa verde** (cebolla, ajo, **harina**, perejil y aceite de oliva virgen) con **guisantes salteados.** Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**24** -**Lentejas** guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
27 -Hervido de verduras (**guisantes**, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres -**Palometa** en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**28** -Sopa de **pescado y marisco con estrellitas.** Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**29** -**Garbanzos** guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres -**Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**30** -Arroz blanco con tomate frito casero. -**Tilapia a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**31** DÍA NO LECTIVO

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

e. CEIP La Ilustracion - Albacete (November)

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2025

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 **-Lentejas** estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	5 **-Macarrones** a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo **-Tortilla de atún** con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contienes: Gluten	6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo en **pepitoria con guisantes.** Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	7 **-Judías blancas** guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -**Palometa** al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
10 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en **salsa cazadora** (cebolla, pimientos, **harina** y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	11 -Sopa de cocido con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo **-Ventresca de bacalao en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón y **harina**) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	12 -Estofado de **judías pintas** con cebolla y zanahoria. Contiene: Legumbres **-Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	13 -Arroz blanco con tomate frito casero. -**Salmón a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	14 DÍA DE LA ENSEÑANZA
17 **-Espaguetis** INTEGRALES con tomate frito casero y **queso.** Contiene: Gluten, huevo, leche **-Tortilla de atún** con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	18 -Estofado de **judías blancas** con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	19 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. **-Palometa en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón y **harina**) con calabacín salteado. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	20 **-Arroz de marisco** con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	21 **-Garbanzos** guisados con espinacas, patata y zanahoria. Contiene: Legumbres **-Filete de merluza** horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/**Yogur**, **pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
24 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. **-Tilapia** al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	25 **-Sopa de pescado y marisco con estrellitas.** Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	26 **-Judías pintas** guisadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres **-Tortilla** francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	27 -Sopa de ave con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo -**Salmón a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. **-Lentejas** ECO guisadas con calabaza, pimiento y patata. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. **Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138**

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional

f. Colegio Maristas Santa Maria - Toledo (November)

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

NOVIEMBRE ***NORMAL***

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
CREMA DE CALABAZA (Calabaza, cebolla, patata)	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (Alubias blancas, zanahoria, cebolla, pimiento rojo)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, costillar de cerdo)	GUISANTES CON JAMÓN Y TOMATE O PURÉ DE PATATA (Patata, zanahoria, cebolla)
HUEVO FRITO CON PATATAS AL HORNO	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA (Lechuga, tomate, pepino, cebolla)	MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	RAGÚ DE PAVO CON ZANAHORIA Y PATATA	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA (Tomate, cebolla, maiz)
MANZANA O MANDARINA	YOGUR O FRUTA	PLÁTANO O KIWI	MANDARINA O KIWI	NARANJA O PERA
10	11	12	13	14
PAELLA MIXTA (Verduras, gamba, calamar y pollo)	GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA	MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE ZANAHORIA (Zanahoria, cebolla y patata)	
FILETE DE CERDO CON GUISANTES SALTEADOS	PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA (Lechuga, tomate, pepino, aceitunas)	SALMON PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRÁNEO (Brócoli, zanahoria, judía, berenjena y pimiento rojo)	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	**DÍA NO LECTIVO**
MANZANA O PERA	PLÁTANO O MANDARINA	YOGUR O FRUTA	MANZANA O KIWI	
17	18	19	20	21
LENTEJAS CON ARROZ	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO	SOPA DE VERDURAS (Apio,cebolla,pimiento verde, zanahoria y patata)	JUDIAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADOS (Zanahoria, pimiento, cebolla, tomate, bacon y queso)
HUEVOS FRITOS CON PATATA PARISINA	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (Tomate, cebolla, maiz)	FILETE SAJONIA CON ENSALADA	POLLO SALTEADO/ASADO CON PISTO (Pimiento rojo, p. verde, cebolla, berenjena y calabacín)	BOQUERONES O RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA (Lechuga, zanahoria, remolacha, cebolla)
PERA O MANZANA	YOGUR O FRUTA	NARANJA O KIWI	MANZANA O NARANJA	MANDARINA O PERA
24	25	26	27	28
CREMA DE CALABACÍN (Calabacín, patata, queso)	GARBANZOS CON CODILLO Y ZANAHORIA	MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS CON QUESO	LENTEJAS A LA JARDINERA (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, costillar de cerdo)	ARROZ MILANESA (Verduras, guisantes y salchichas)
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA (Lechuga, zanahoria, tomate, maiz)	RAGÚ DE PAVO CON ZANAHORIA Y PATATA	PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA (Tomate, cebolla, maiz, aceitunas)
MANZANA O NARANJA	PLÁTANO O KIWI	YOGUR O FRUTA	MANZANA O PERA	NARANJA O MANZANA

* Alérgenos: Apio/ Frutos secos/ Gluten/ Huevos/ Lácteos/ Mariscos/ Moluscos/ Mostaza/ Pescados/ Soja/ Sulfitos *

** Todas las frutas consumidas son de temporada. La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a**

*** Todos los menús están acompañados de pan (integral, los miércoles) y agua***

g. Colegio Alborada - Castilla-La Mancha (October)

C. ALBORADA

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 **MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*	**2** 711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **LACÓN AL HORNO** *BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **HELADO** *ICE CREAM*	**3** 583 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9 **SOPA DE FIDEOS** *NOODLES SOUP* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **VERDURAS SALTEADAS Y BROTES** *SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS* **FRUTA** *FRUIT*
6 638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9 **GUISANTES REHOGADOS** *PEAS WITH OLIVE OIL* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**7** 649 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 6 **PASTA A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)** *PASTA BOLOGNESE* **POLLO A LA CAZADORA** *CHICKEN CHASSEUR* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 439 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 13 **CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA** *CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP* **COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA** *ROAST VEGETABLES PIE WITH LÉGUME BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**9** **FESTIVO**	**10** 715 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7 **ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES** *RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS* **ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE** *FISH WITH CRISPY POTATO CRUST* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **YOGUR** *YOGHURT*
13 **NO LECTIVO**	**14** 703 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 44 G.: 9 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*	**15** 544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14 **CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA** *PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE* **HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO** *BAKED MIXED BURGER* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6 **ESPIRALES A LA ITALIANA** *PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE* **ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA** *HAKE DUMPLINGS IN SAUCE* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*
20 690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9 **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN** *SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM* **LECHUGA Y PIÑA** *LETTUCE AND PINEAPPLE* **YOGUR** *YOGHURT*	**21** 508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **POLLO BEREBER** *BERBER CHICKEN* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**22** 554 Kcal. P.: 10 HC.: 58 L.: 28 G.: 4 RECETA FISH REVOLUTION **FIDEUA CON VERDURITAS** *VEGETABLE FIDEUA* **GALLO SAN PEDRO AL HORNO** *ROOSTED FISH* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6 **LENTEJAS CON CALABACÍN** *LENTILS WITH ZUCCHINI* **CROQUETAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA** *LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 **CREMA DE COLIFLOR** *CREAM OF CAULIFLOWER SOUP* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **FRUTA** *FRUIT*
27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)** *TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN IN SAUCE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**28** 665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA** *WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**29** 739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 **ARROZ CALDOSO CON VERDURAS** *RICE WITH VEGETABLES* **SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON** *BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON* **TOMATE AIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**31** 669 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 11 **CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO** *CARROT AND SWEET POTATO CREAM* **ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS** *SPAGHETTI WITH MEATBALLS* **HELADO** *ICE CREAM*

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

h. Colegio Escuelas Pias - Albacete (October)

Octubre 2025

ESCUELAS PÍAS ALBACETE

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.

Productos de temporada y proximidad.

STOP DESPERDICIO — Plan de reducción del desperdicio.

NUEVA RECETA · ACEITE DE OLIVA VIRGEN · INTEGRAL · PROXIMIDAD · ECOLÓGICO · RESIDUOS · OCASIONAL · ALERGIAS

mawersa ~ 1983 ~

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 SOPA DE COCIDO (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 621 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 21 · AGS(g) 1	2 ARROZ CON MAGRO AL ESTILO MALAGUEÑO PESCADO BLANCO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 638 · Prot.(g) 31 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 4	3 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (12) POLLO EN SALSA CON PATATAS (1) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 80 · AGS(g) 5
6 SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS (1,6) FRUTA TEMPORADA Kcal. 633 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 28 · H.C.(g) 73 · AGS(g) 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 655 · Prot.(g) 39 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 81 · AGS(g) 5	8 CODITOS BOLOÑESA (1,3,6,10) PESCADO BLANCO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 668 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 15 · H.C.(g) 94 · AGS(g) 2	9 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 605 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 71 · AGS(g) 4	10 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE PESCADO BLANCO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES (2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 612 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 15 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 2
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA (12) HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 692 · Prot.(g) 16 · Lip.(g) 47 · H.C.(g) 53 · AGS(g) 4	14 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA PESCADO AZUL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14) FRUTA TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 6	15 LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO TORTILLA DE CALABACIN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,7,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 670 · Prot.(g) 38 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 5	16 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO (1,3,6,7,10) PESCADO BLANCO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 606 · Prot.(g) 38 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 67 · AGS(g) 2	17 JUDIAS VERDES A LA ANDALUZA POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 611 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 77 · AGS(g) 5
20 GUISANTES CON JAMÓN YORK LOMO CON PATATAS AL HORNO FRUTA TEMPORADA Kcal. 603 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 77 · H.C.(g) 17 · AGS(g) 2	21 GUISO DE GARBANZOS CON CHORIZO PESCADO BLANCO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 695 · Prot.(g) 41 · Lip.(g) 13 · H.C.(g) 103 · AGS(g) 2	22 CREMA DE CALABACIN (12) CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 643 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 11 · H.C.(g) 112 · AGS(g) 2	23 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS NAPOLITANA (1,3,6,7,11) PESCADO BLANCO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 668 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 15 · H.C.(g) 94 · AGS(g) 2	24 EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 694 · Prot.(g) 30 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 4
27 ARROZ CON POLLO PESCADO AZUL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 639 · Prot.(g) 36 · Lip.(g) 13 · H.C.(g) 92 · AGS(g) 4	28 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 610 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 24 · H.C.(g) 79 · AGS(g) 4	29 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 621 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 1	30 JUDIAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 624 · Prot.(g) 23 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 92 · AGS(g) 3	31 Día no Lectivo

9. CATALUNYA

a. CEIP Marcel·lí Domingo - Tarragona (October)

MENÚ BASAL

Menú supervisat per:
Maria Serra Molné Blaya
Nº Col. CAT001293

OCTUBRE 25

ÀPATS Sans

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01 Patata amb espinacs bullits i panses Croquetes de carn d'olla amb amanida Fruita del temps 535 Cal / 382HC / 19 Pro / 16 Gr	02 Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam Fruita del temps 441 Cal / 62 HC / 24 Pro / 14 Gr	03 Macarrons integrals amb bolonyesa de gall dindi Peix en salsa verda Fruita del temps 510 Cal / 45 HC / 28 Pro / 23 Gr
06 Puré de verdures i llegums Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps 460 Cal / 46 HC / 23 Pro / 24 Gr	07 Arròs amb tomàquet fregit Peix s/m a la planxa amb amanida Fruita del temps 452 Cal / 57 HC / 22 Pro / 17 Gr	08 Bròquil amb patata Hamburguesa de verdures amb amanida Fruita del temps 532 Cal / 65 HC / 18 Pro / 14 Gr	09 Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida logurt la Fageda 434 Cal / 25 HC / 41 Pro / 17 Gr	10 Sopa de pollastre amb pasta integral Cap de llom amb carbassó al forn Fruita del temps 570 Cal / 54 HC / 43 Pro / 21 Gr
13 Llenties amb arròs Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps 486 Cal / 39 HC / 29 Pro / 26 Gr	14 Vaporada de verdures Truita de carabassó amb amanida Fruita del temps 346 Cal / 33 HC / 12 Pro / 19 Gr	15 Arròs amb bolets i pèsols Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps 449 Cal / 46 HC / 34 Pro / 14 Gr	16 Espaguetis integrals al pesto Peix amb samfaina logurt la fageda 405 Cal / 37 HC / 26 Pro / 19 Gr	17 Puré de verdures de temporada Cuixa de pollastre al forn amb patata panadera Fruita del temps 533 Cal / 62 HC / 28 Pro / 21 Gr
20 Puré de verdures Escalopa de cap de llom amb pèsols saltejats Fruita del temps 434 Cal / 38 HC / 31 Pro / 19 Gr	21 Sopa amb brou casolà de pollastre i pasta integral Peix a la planxa amb amanida Fruita del temps 434 Cal / 54 HC / 24 Pro / 16 Gr	22 Bajoca amb patata Llonganissa amb amanida Fruita del temps 652 Cal / 60 HC / 24 Pro / 37 Gr	23 Arròs 3 delicies amb pastanaga, pernil i tonyina Truita francesa amb tomàquet amanit logurt la fageda 484 Cal / 25 HC / 27 Pro / 26 Gr	24 Amanida completa (amb formatge) Pollastre planxa amb carbassó al forn Fruita del temps 412 Cal / 29 HC / 33 Pro / 19 Gr
27 Puré de carabassa i pastanaga Hamburguesa de cigrons amb amanida Fruita del temps 652 Cal / 60 HC / 24 Pro / 37 Gr	28 Arròs amb bolets i pèsols Pollastre planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps 531 Cal / 66 HC / 35 Pro / 15 Gr	29 Cigrons estofats amb verdures Peix al forn amb llit de verdures Fruita del temps 406 Cal / 49 HC / 17 Pro / 24 Gr	30 Bròquil amb patata Truita francesa amb amanida Fruita del temps 508 Cal / 57 HC / 17 Pro / 24 Gr	31 CASTANYADA Espaguetis integrals amb tomàquet fregit Fingers de pollastre amb boniato al forn Pastis 690 Cal / 90 HC / 28 Pro / 24 Gr

Podria haver-hi algun canvi en el menú degut a exigències del mercat. Fruita disponible: poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, plátan, taronja i mandarina + Fruita de temporada.
***Amanida variada**: conté enciam, brots tendres, escarola o endivies amb una combinació de cogombre amanit, tomàquet, pastanaga, remolatxa, olives o pipes. El **peix** de llotja disponible varia entre rap, bacallà, lluç i gall de Sant Pere. Informació nutricional: es disposa de la informació nutricional aproximada referent a: energia (kcal)/hidrats de carboni (g)/proteines(g)/ lipids o greixos (g).
Rsipac 26.05017/CAT RGSEAA 26.05074/T - ISO 22000:2018 CERTIFICADO Nº FSMS-24/590/S

b. ESC Font del Roure -Barcelona (October)

MENÚ OCTUBRE 2025 - ANOIA,

Basal - - LA FONT DEL ROURE (ANOIA)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Macarrons a la bolonyesa de vedella i formatge ratllat Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 807 Lip: 33.16 Prot: 26.48 HC: 120.69*	**2** Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt La Fageda i Pa Integral *Kcal: 798 Lip: 35.67 Prot: 19.67 HC: 94.69*	**3** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 722 Lip: 28.77 Prot: 30.53 HC: 88.56*
6 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Capçada de porc rostida Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 628 Lip: 22.76 Prot: 32.05 HC: 74.83*	**7** Paella integral vegetal (pastanaga, mongeta verda, carabassó) Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt La Fageda i Pa Integral *Kcal: 735 Lip: 22.61 Prot: 30.52 HC: 105.01*	**8** Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 614 Lip: 20.92 Prot: 21.74 HC: 79.42*	**9** Crema de pastanaga amb crostons Pollastre al forn amb salsa de poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 619 Lip: 16.09 Prot: 26.30 HC: 90.01*	**10** Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 773 Lip: 19.56 Prot: 25.90 HC: 119.96*
13 Trinxat de bròquil i patata Rap a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 777 Lip: 27.35 Prot: 29.67 HC: 89.14*	**14** Crema de mongetes blanques i porros Fideus a la cassola amb salsitxes i conill Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 1.003 Lip: 19.50 Prot: 46.60 HC: 169.29*	**15** Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 750 Lip: 33.34 Prot: 33.15 HC: 131.49*	**16** Espirals integrals a la italiana Truita de bacallà esmicolat casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 779 Lip: 24.46 Prot: 29.42 HC: 103.01*	**17** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Croquetes de pernil Amanida d'enciam i olives Iogurt La Fageda i Pa Integral *Kcal: 811 Lip: 35.43 Prot: 28.97 HC: 96.88*
20 Arròs integral napolitana Pollastre rostit a les fines herbes amb llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 711 Lip: 23.35 Prot: 28.37 HC: 97.64*	**21** Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 764 Lip: 30.62 Prot: 35.30 HC: 82.98*	**22** Patates al forn amb daus de verdures Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 776 Lip: 20.10 Prot: 24.77 HC: 120.87*	**23** Farfalle amb salsa de verdures (carabassó, albergínia, pebrot verd) Truita francesa casolana Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt La Fageda i Pa Integral *Kcal: 703 Lip: 22.96 Prot: 27.87 HC: 82.29*	**24** Crema de verdures de temporada amb crostons Estofat de carn magra a la jardinera Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 819 Lip: 20.32 Prot: 31.90 HC: 123.28*
27 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 688 Lip: 20.29 Prot: 40.37 HC: 87.88*	**28** Espirals integrals amb salsa de tomàquet Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 997 Lip: 41.55 Prot: 50.29 HC: 103.83*	**29** Arròs 3 delicies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral *Kcal: 649 Lip: 19.17 Prot: 14.79 HC: 107.74*	**30** DIA ESPECIAL MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Pollastre arrebossat casolà Patates Rosses Panellets i Castanyes *Kcal: 725 Lip: 35.78 Prot: 29.03 HC: 67.69*	**31** FESTIU

Aliment Art

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Hostee Robert Gadelle CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

c. Escola Alba - Lerida (October)

Associació Famílies Alumnes
Escola Alba
Ctra Corbins, km 1
25197 Corbins (Lleida)
Tel 973 235 013
afa@escolaalba.cat
https://agora.xtec.cat/eslpalba

Sabies que... *la* ***carbassa*** *és un aliment ideal per a les famílies. Aporta fibra, vitamines i ajuda a mantenir una alimentació equilibrada mentre afavoreix el bon funcionament digestiu!*

MENÚ OCTUBRE				
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
27 oct	28 oct	1 oct / 29 oct	2 oct / 30 oct	3 oct
Llenties estofades (ceba, pebrot i pastanaga)	Bròquil amb patata	Amanida d'arròs integral (espàrrecs verds i tomàta)	Espirals al pesto amb formatge opcional	Amanida de brots verds, formatge i pera
Quiche de carabassó	Salmó al forn amb xampinyons i crema de llet	Mandonguilles a la jardinera	Pit de gall d'indi a la plancha	Cigrons amb espinacs
Enciam i ceba	Tomàta i olives	Enciam	Hummus **amb bastonets de pastanaga**	Xips de xirivia
Fruita cítrica	Fruita	Matró amb mel	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
6 oct	7 oct	8 oct	9 oct	10 oct
Ensaladilla russa amb patata, pèsol, pastanaga (maionesa opcional)	Amanida capresse (tomàta amb mozarel·la fresca)	Mongeta verda amb patata, pastanaga i espinacs	Empedrat de mongetes blanques **(tomàta, pebrot, ceba i olives)**	Risotto de bolets variats amb quinoa i formatge (opcional)
Cuixes de pollastre amb poma i pruna al forn	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada	Cassoleta de sèpia	Truita de patata	Llonganissa al forn
Enciam	Guacamole **amb bastonets de pastanaga**	Cirerols / olives	Enciam i cogombre	Escalivada
Fruita	Fruita	Iogurt natural	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
13 oct	14 oct	15 oct	16 oct	17 oct
Amanida de llenties amb tomàta i tonyina	Espaguetis saltats amb ceba i bolets	Amanida de tomàta amb alfals tendres i olives	"Collarrós" amb allioli (opcional)	Carabassa amb rul·lo de cabra
Ous durs amb sanfaina	Pit de gall d'indi a la plancha	Arròs amb carxofa, albergínia i espàrrecs amb formatge cheddar	Llibrets de llom	Lluç amb salsa verda i pèsols
Enciam	Cirerols i olives	Pastanaga ratllada	Patates dolces al forn	Enciam / espàrrecs
Fruita cítrica	Fruita	Matró amb mel	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
20 oct	21 oct	22 oct	23 oct	24 oct
Arròs 3 delicies (pèsols, blat de moro i truita) amb vinagreta	Amanida d'enciams variats amb tomàta i pastanaga	Puré de carabassa amb crostons de pa (opcional)	Cigrons estofats amb espinacs	Sopa amb brou de pollastre
Hamburguesa de vedella	Llenties amb arròs	Escalopa de pollastre	Truita de carabassó i ceba	Llobarro al forn
Enciam i pastanaga	Cogombre	Xips de carabassa	Cirerols i olives	Enciam
Fruita	Fruita cítrica	Panadó de carabassa	Fruita cítrica	Fruita

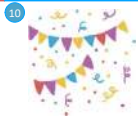
- ***L'alumnat celíac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.***
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula**. L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral **dos dies** a la setmana. **La pasta, serà sempre integral.**
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com "no li doneu tomàta que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substituirà per arròs bullit.**
- Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naïa Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, ***seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PReME).***
- **De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.**

d. Escola Bàrkeno - Barcelona (October)

BASAL

MENÚ
OCTUBRE 2025

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	2 · Patata i bròquil · Gall dindi morú amb amanida · Fruita de temporada	3 · Espaguetis a la carbonara · Lluç al forn amb amanida · Iogurt natural
6 · Crema de carbassó i porro amb crostons de pa · Estofat de vedella a la jardinera · Fruita de temporada	7 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Bunyols de bacallà amb amanida · Fruita de temporada	8 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	9 · Arròs a la milanesa · Fogoner al forn amb sofregit d'alls i amanida · Iogurt natural	10 
13 · Arròs amb salsa de verdures · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · Fruita de temporada	14 · Patata, mongeta verda i pastanaga · Estofat de porc amb xampinyons · Fruita de temporada	15 · Sopa d'au amb pistons · Truita de carbassó amb amanida · Iogurt natural	16 · Mongetes blanques estofades amb carbassa · Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida · Fruita de temporada	17 · Crema de pastanaga · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
20 · Trinxat de la Cerdanya · Ous remenats amb tomàquet i amanida · Fruita de temporada	21 · Macarrons amb salsa de bolets · Gallineta arrebossada amb amanida · Iogurt natural	22 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús · Fruita de temporada	23 · Vichyssoise · Arròs amb verdures i salsitxa · Fruita de temporada	24 · Cigrons amb espinacs · Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida · Fruita de temporada
27 · Espaguetis a la norma · Fogoner al forn amb salsa verda i amanida · Fruita de temporada	28 · Arròs a la cassola · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	29 · Sopa de brou amb fideus · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	30 · Pèsols amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida · Fruita de temporada	31 **CASTANYADA** · Crema de carbassa i moniato · Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau · Iogurt de maduixa

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002086)

e. Escola Ronçana - Barcelona (October)

MENÚ **OCTUBRE** 2025

tresmes ecoactiva
tresmes.com

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl29	dt30	dc01	dj02	dv03	Mitjana diària de nutrients
		Llenties amb carbassó Peix amb all i julivert amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Crema de pastanaga Vedella amb salsa Iogurt natural Ubach	Espirals amb verduretes i tomàquet Fajitas amb hummus amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	E= 747,72Kcal Lípids= 25,75g Saturats= 6,49g HdC= 77,13g Sucres= 20,45g Prot= 30,54g Fibra= 15,37g
dl06	**dt07**	**dc08**	**dj09**	**dv10**	Mitjana diària de nutrients
Patates amb bledes a l'allet Pasta a la bolonyesa vegetal Peça de fruita de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons Truita de carbassó amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Gall dindi amb samfaina Peça de fruita de temporada	Pèsols amb patates i pernil Peix fresc amb tomàquet amanit Peça de fruita de temporada	Brou d'au amb fideus Llom adobat amb enciam i remolatxa Iogurt natural La Fageda	E= 738,31Kcal Lípids= 27,30g Saturats= 5,66g HdC= 80,52g Sucres= 20,38g Prot= 30,10g Fibra= 12,73g
dl13	**dt14**	**dc15**	**dj16**	**dv17**	Mitjana diària de nutrients
Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Peça de fruita de temporada	Macarrons amb salsa de carbassa Peix al forn amb llimona amb enciam i olives Peça de fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita de patates amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Crema de coliflor Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural Boisans	Arròs amb tomàquet Llenties amb verdures Peça de fruita de temporada	E= 770,64Kcal Lípids= 24,29g Saturats= 5,76g HdC= 86,28g Sucres=21,77g , Prot=29,63g Fibra= 14,89g
dl20	**dt21**	**dc22**	**dj23**	**dv24**	Mitjana diària de nutrients
Crema de carbassó amb crostons Botifarra amb tomàquet amanit Iogurt natural Ubach	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsol i pernil) Cigrons caldosos Peça de fruita de temporada	Col amb patata Pollastre a la farigola amb cogombre amanit Peça de fruita de temporada	Mongetes amb verdures Ous gratinats amb beixamel Peça de fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Peix fresc amb enciam i olives negres Peça de fruita de temporada	E= 712,82Kcal Lípids= 24,21g Saturats= 5,41g HdC= 80,58g Sucres= 20,62g Prot=30,24g Fibra= 12,97g
dl27	**Dt28**	**dc29**	**dj30** MENÚ CASTAWEEN	**dv31**	Mitjana diària de nutrients
Verdura tricolor amb patates Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb enciam i remolatxa Peça de fruita de temporada	Pèsols estofats amb patata Peix al forn amb all i oli gratinat amb bastonets de pastanaga Peça de fruita de temporada	Espaguetis al pesto Truita de moniato amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	Crema de carbassa Llom amb mostassa Peça de fruita de temporada	E= 770,52Kcal Lípids= 25,98g Saturats= 6,27g HdC= 79,69g Sucres= 21,36g Prot=30,66g Fibra= 14,37g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.
Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida contindrà sulfits.
El **95%** del nostre **producte** és **de proximitat** i/o **ecològic** (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).
El **95%** del nostre **peix** és **fresc** • les **carns** i el **pollastre** són de **granges** de **proximitat.**

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276

ACELLEC llaurs educació cultura · Xarxa Productes de la Terra · km.0 · CCPAE

f. Escola Ruiz Amado - Girona (October)

Menú d'Octubre

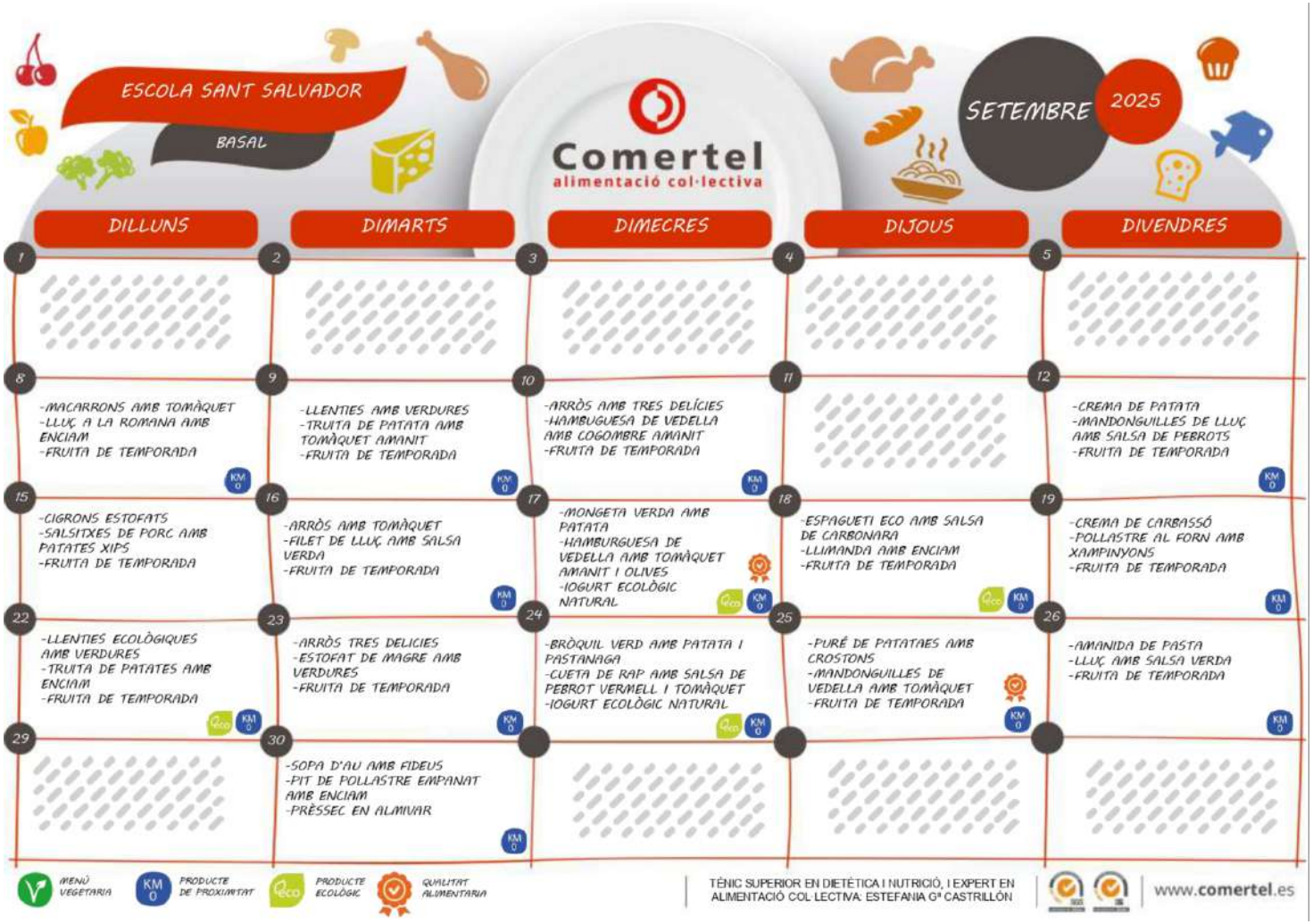
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques amb all i julivert Truita de patata i amanida d'enciam, tomàquet i olives Poma	**2** Sopa de pasta de fideus Escalopa de vedella amb albergínia i moniato al forn Pera	**3** Cigrons i patata Pit de pollastre a la planxa i amanida de pastanaga i blat de moro Taronja
6 Arròs integral amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt natural	**7** Mongetes seques i patata Cuixa de pollastre al forn amb un fons de ceba i tomàquet Mandarina	**8** Sopa de pasta de pistons Truita de pastanaga i amanida d'enciam, tomàquets xerri i blat de moro Plátan	**9** Amanida d'enciam, panses, pipes i formatge Llenties guisades amb salsitxes de porc Pera	**10** Crema de carbassa Hamburguesa de pollastre i patates fregides Poma
13 Espirals de pasta integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga Taronja	**14** Pèsols, pastanaga i patata Llom de porc arrebossat Plátan	**15** Amanida d'enciam, tomàquets xerri i blat de moro Paella amb peix de Palamós Iogurt natural	**16** Cigrons i patata Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons Poma	**17** Crema de verdures amb crostonets de pa torrat Hamburguesa de vedella amb sticks de moniato Mandarina
20 Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Plátan	**21** Sopa de pasta d'estrelletes Cuixa de pollastre al forn amb espècies i amanida d'enciam, tomàquets xerri i olives Iogurt natural	**22** Crema de carbassó Botifarra amb mongetes seques Pera	**23** Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs i amanida d'enciam i pastanaga Kiwi	**24** Mongeta verda i patata Pit de gall d'indi adobat a la planxa Taronja
27 Tortellini amb salsa de formatges Truita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga i tomàquets xerri Mandarina	**28** Amanida d'enciam, tomàquet, ceba i olives negres Estofat de vedella, pèsols i patata Poma	**29** Arròs integral amb xampinyons Bacallà al forn amb tomàquet, all i julivert Plátan	**30** Brocoli, pastanaga i patata Pit de pollastre arrebossat i tomàquet amanit Flam	**31** Sopa de fideus i cigrons Croquetes de rostit i carbassó amb salsa de tomàquet, formatge i orenga Pinya

*Tots els àpats s'acompanyen de pa integral.

Dietista - Nutricionista i Infermera
Col.legiada núm. CAT000786

Laia Font

g. Escola Sant Salvador - Tarragona (September)



h. Escola Splai - Barcelona (October)

OCTUBRE 2025

ESCOLA SPLAI

Grup Barnalleure
Serveis Integrals de Lleure

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Iogurt	2 Arròs amb tomàquet Salsitxes de porc amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps
6 Pasta a la napolitana Varetes de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Crema de carbassó amb crostons de pa Truita de patata amb brots verds i olives Fruita del temps	8 Arròs tres delícies Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet i ceba Iogurt	9 Estofat de mongetes seques amb vegetals Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 FESTA
13 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	14 Espirals amb salseta de formatge Magra de porc al forn amb salseta Fruita del temps	15 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Truita de carbassó amb enciam i olives Iogurt	16 Verdura tricolor Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	17 Pèsols amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
20 Arròs a la cassola Truita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	21 Ensaladilla russa Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	22 Bròquil amb patata Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Iogurt	23 Brou d'au amb pasta Contracuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	24 Crema de verdures Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
27 Guisat de llenties Anelles de calamar amb enciam i pastanaga Fruita del temps	28 Menestra de verdures Pernilets de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	29 Paella d'arròs Truita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	30 Amanida de tomàquet Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	31 Crema de carbassa i pastanaga Guisat de vedella amb patata dau Pa de pessic de taronja

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 31:
MENÚ ESPECIAL PER CELEBRAR LA CASTANYADA

i. Colegio Sil - Barcelona (October)

COLEGIO SIL – Octubre 2025
Menú PRIMARIA

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i b. de moro) Llom rostit a la caçadora Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Plàtan	**2** Arròs a la napolitana Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Pa amb formatge cremé	**3** Crema de **pastanaga ECO** Patates estofades amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Fruita de temporada
6 **Tallarines integrals** a l'estil oriental (saltejat de verdures i Salsitxes a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Làctic BERENAR Fruita de temporada	**7** Patates estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Sandwich de gall dindi	**8** Mongeta tendra amb patata Cigrons amb sofregit de verdures i ou dur Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Plàtan	**9** Crema de pèsols Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Pa amb formatge cremé	**10** Sopa d'au amb fideus Estofat de porc Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Fruita de temporada
13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Làctic BERENAR Fruita de temporada	**14** Crema de porros amb poma Chili vegà amb topopos naturals **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Sandwich de gall dindi	**15** Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i ceba Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Plàtan	**16** Sopa de picadillo Pollastre amb samfaina Patates grill **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Pa amb formatge cremé	**17** *Lliure disposició* BERENAR Fruita de temporada
20 Crema de verdures amb crostons Botifarra al forn Mongetes seques amb all i julivert Pa blanc Làctic BERENAR Fruita de temporada	**21** Llenties estofades amb moniato Truita d'espinacs Enciam i olives amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Sandwich de gall dindi	**22** Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç a l'andalusa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Plàtan	**23** Minestra de verdures Cigrons amb bolonyesa de soia **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Pa amb formatge cremé	**24** **Espirals integrals** gratinats amb verdures Pernilets de pollastre a l'allet Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Fruita de temporada
27 Llenties estofades amb verdures Pastís de salmó Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Làctic BERENAR Fruita de temporada	**28** **Arròs integral** a la napolitana Hamburguesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Sandwich de gall dindi	**29** Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Plàtan	**30** Sopa d'au amb fideus Llom rostit amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' **Pa integral** Fruita de temporada BERENAR Pa amb formatge cremé	**31** Crema de **carbassa ECO** Pollastre amb salsa de castanyes Pa blanc Fruita de temporada BERENAR Fruita de temporada

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

aramark
Ben a prop

j. Colegio Xaloc - Barcelona (October)

SANED

OCTUBRE | COL·LEGI XALOC

XALOC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P FUSSILIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES XIPS PO GELAT DE MADUIXA (7) 2	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 3
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 7, T3, T6, T10) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 9	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU PATATA AL CALIU PO IOGURT (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU "FRIJOLES" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 20	1P BRÒQUIL AMB PATATES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU TIRES DE PEBROT VERMELL PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA MOSTASSA (7, 10) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO IOGURT (7) 28	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 30	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 31

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

k. Collegi Claret – Sabadell (October)

MENÚ OCTUBRE 2025

Basal - COL·LEGI CLARET

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral ***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 28,19 ***Prot:*** 35,66 ***HC:*** 73,55	2 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 712 ***Lip:*** 30,16 ***Prot:*** 24,01 ***HC:*** 81,63	3 Sopa d'au amb arròs Carn d'olla amb pollastre (cigrons, pastanaga i patata) Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 840 ***Lip:*** 14,08 ***Prot:*** 38,89 ***HC:*** 128,12
6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 703 ***Lip:*** 24,56 ***Prot:*** 30,80 ***HC:*** 89,84	7 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Salsitxes de pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 738 ***Lip:*** 21,52 ***Prot:*** 30,74 ***HC:*** 108,62	8 Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga) Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt i Pa Integral ***Kcal:*** 821 ***Lip:*** 29,87 ***Prot:*** 37,03 ***HC:*** 100,13	9 Crema de verdures Estofat de gall dindi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 757 ***Lip:*** 18,07 ***Prot:*** 30,30 ***HC:*** 114,18	10 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Nuggets de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 887 ***Lip:*** 37,61 ***Prot:*** 16,11 ***HC:*** 116,39
13 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i pollastre Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 815 ***Lip:*** 20,43 ***Prot:*** 32,95 ***HC:*** 119,89	14 Crema de carbassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 820 ***Lip:*** 28,11 ***Prot:*** 26,18 ***HC:*** 112,45	15 Sopa de verdures amb pasta Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 19,80 ***Prot:*** 24,15 ***HC:*** 88,11	16 Arròs 3 delícies casolà Truita de carbassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt i Pa Integral ***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 18,98 ***Prot:*** 18,30 ***HC:*** 100,70	17 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 762 ***Lip:*** 24,88 ***Prot:*** 36,27 ***HC:*** 80,99
20 Coliflor cruixent al forn amb patata Mandonguilles a la jardinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 829 ***Lip:*** 28,48 ***Prot:*** 27,73 ***HC:*** 113,66	21 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 18,40 ***Prot:*** 26,61 ***HC:*** 88,57	22 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Iogurt i Pa Integral ***Kcal:*** 747 ***Lip:*** 28,86 ***Prot:*** 30,96 ***HC:*** 93,87	23 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 719 ***Lip:*** 20,33 ***Prot:*** 19,20 ***HC:*** 105,38	24 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 767 ***Lip:*** 27,10 ***Prot:*** 30,27 ***HC:*** 98,41
27 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 791 ***Lip:*** 31,02 ***Prot:*** 15,91 ***HC:*** 106,21	28 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 670 ***Lip:*** 21,97 ***Prot:*** 37,07 ***HC:*** 81,89	29 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 737 ***Lip:*** 22,67 ***Prot:*** 31,39 ***HC:*** 97,78	30 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral ***Kcal:*** 683 ***Lip:*** 20,82 ***Prot:*** 18,76 ***HC:*** 108,26	31 Crema de carbassa, moniato i patata Estofat de pollastre a la jardinera "Natilles" de xocolata i Pa Integral ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 18,36 ***Prot:*** 27,89 ***HC:*** 73,11

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

l. Col·legi Escolàpies - Sabadell (October)

fundació escolàpies | escolàpies sabadell

OCTUBRE

menú escolar
curs 25-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1 MACARRONS A LA NORMA REMENAT D' OU AMB FORMATE ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	2 MONGETES BLANQUES ESTOFADES CROQUETES DE PERNILL AMANIDA AMB PASTANAGA FRUITA	3 ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, BLAT E MORO I PASTANAGA) FIÑET DE LLUÇ A LA LLAUNA FRUITA
6 BRÒQUIL SALTEJAT POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA AMB TOMÀQUET I OLIVES IOGURT	7 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA DE TOMÀQUET,COGOMBRE I OLIVES FRUITA	8 LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	9 MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN ENCIAM AMB OLIVES FRUITA	10 ESCUDELLA AMB GALETS SALSITXES DE PORC AMB TOMAUQET ENCIAM ANB COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA
13 ARRÒS A LA CUBANA BACALLÀ ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA	14 PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL MANDONGUILLES AMB SALSA PATATES FREIXIDES FRUITA	15 CREMA DE VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	16 FIDEUÀ AMB VERDURES SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AMANIDA VERDA AMB BROTS FRUITA	17 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA) POLLASTRE RUSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT FRUITA
20 CREMA DE VERDURES MACARRONS A LA BOLONYESA FRUITA	21 ARRÒS AMB VERDURES SALMÓ AMB TARONJA AMANIDA VERDA AMB BROTS FRUITA	22 MONGETA BLANCA GUISADA AMB ESPINACS TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	23 ESPAGUETTI CARBONARA FILET DE LLUÇ AL FORN PATATES FREIXIDES IOGURT	24 SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AMB ROMANÍ AMANIDA VERDA AMB COGOMBRE FRUITA
27 PAELLA MIXTA BUNYOLS DE BACALLÀ AMANIDA AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	28 ESCUDELLA FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	29 CREMA DE VERDURES MONGETES SEQUES AMB BOTIFARRA ENCIAM I OLIVES IOGUT	30 TRINXAT DE COL I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA PATATES FREIXIDES FRUITA	31 **LA CASTANYADA** CREMA DE CARBASSA I MONIATO CALAMARS A LA ROMANA ENCIAMS I BROTS D MONGETES GELAT

m. Col·legi Mater Salvatoris - Lleida (October)

n. Escola FEDAC - Lleida (October)

MENÚ BASAL - OCTUBRE 2025 FEDAC LLEIDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arros tres delícies Filet de lluç amb salsa blanca Fruita del temps 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g	2 Cigrons ECO guisats amb xoriç Hamburguesa vegetal al forn amb amanida de tomàquet i olives Iogurt natural La Fageda 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	3 Espguetis amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb llimona i amanida variada d'enciams Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g
LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA.	EL PA ESTÀ INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL . L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX PER AMANIR ÉS VERGE EXTRA.			
6 Mongeta verda amb patata Hamburguesa mixta de PROXIMITAT a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita del temps 590,571Kcal - Prot:28,9g - Lip:20,1g - HC55:,4g	7 Sopa de brou amb pasta Salmó al forn amb fines herbes i daus de patata Fruita del temps 510,11Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:62,4g	8 Mongetes blanques saltes amb all i julivert Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i olives Iogurt natural La Fageda 604,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:22,5g - HC:62,2g	9 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre i/o pit de pollastre al forn amb alberginia al forn Fruita del temps 594,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,5g - HC:60,2g	10 Fideuà Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 614Kcal - Prot:32,6g - Lip:20,5g - HC:60,1g
13 Crema de carbassó amb crostonets de pa Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	14 Espirals amb salsa de tomàquet i orenga Tires de poton amb salsa de verdures Fruita del temps 610,25Kcal - Prot:29,37g - Lip:20,51g - HC:66,75g	15 Pastís de patata i verdures gratinat Llenties guisades amb arròs integral Fruita del temps 600,51Kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:57,96g	16 Bròquil amb patata Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural La Fageda 574,42Kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:58,28g	17 Risotto de bolets Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps 604,44Kcal - Prot:19,48g - Lip:17,22g - HC:58,28g
20 Macarrons integrals gratinats Daus de gall dindi de PROXIMITAT amb daus de poma Fruita del temps 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	21 Verdura tricolor a l'allet Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Iogurt natural La Fageda 637,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,4g - HC:66,4g	22 Cigrons estofats Truita de patata amb amanida d'enciams variats Fruita del temps 640,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,7g - HC:74,0g	23 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 608,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,2g - HC:69,8g	24 Sopa de brou amb pasta Pernilets de pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 631,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,9g - HC:69,7g
27 Paella marinera Truita a la francesa amb pa amb tomàquet i amanida de tomàquet i olives Fruita del temps 610,6Kcal - Prot:23,0g - Lip:19,9g - HC:55,4g	28 Mongeta verda amb patata Cinta de llom amb salsa Fruita del temps 653,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:18,9g - HC:59,4g	29 Espirals ECO saltades amb verdures al wok Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 603,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,9g - HC:60,4g	30 JORNADA DE LA CASTANYAYADA Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa Pollastre al forn amb bolets variats Mandarina i dolços de la tardor	31 FESTIU

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.

o. Saint Nicholas School - Barcelona (October)

serunion

MENÚ: BASAL

St. Nicholas School

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Ensalada de verano (judías verdes, patatas, atún y huevo duro picado) Fielte de cerdo empanado casero Ensalada de lechuga y pepino Pan blanco/integral y Fruta fresca 793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g - HC:65,8g AGS:12,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g	**02** Col con patatas salteada Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Lechuga y tomate Pan blanco/integral y Fruta fresca 597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g	**03** Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla de queso Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y Yogur natural 633,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g - HC:66,5g AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g
06 Verdura tricolor Albóndigas con tomate - Pan blanco/integral y Fruta fresca 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g	**07** Crema de calabacín Garbanzos con salsa de tomate - Pan blanco/integral y Yogur natural 611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Azúcares:30,3g - Sal:1,9g	**08** Paella de verduras Filete de merluza a la romana Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y Fruta fresca 564,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:16,6g - HC:72,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g	**09** Espaguetis a la florentina (con espinacas y bechamel) Tortilla de atún Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y Fruta fresca 680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g AGS:7,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g	**10** DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN
13 Lentejas con verduras Nuggets de Heüra Lechuga y maíz Pan blanco/integral y Fruta fresca 628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g	**14** Crema de puerro y manzana al curry Tortilla de patata y cebolla Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y Fruta fresca 565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,8g	**15** Tallarines con salsa de queso y cebolla Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Pan blanco/integral y Fruta fresca 829,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,7g - HC:85,5g AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:2,4g	**16** Risotto de calabaza Bacalao a la llauna Pimientos rojos al horno Pan blanco/integral y Yogur natural 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g	**17** Empedrado de garbanzos con tomate, atún y aceitunas Contramuslo de pollo al horno Champiñones salteados con ajo y perejil Pan blanco/integral y Fruta fresca 763,4Kcal - Prot:47,6g - Lip:30,9g - HC:66,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,9g - Sal:2,3g
20 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) Salchichas al forn Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y Fruta fresca 626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,2g	**21** Garbanzos salteados con cebolla y jamón serrano Pechuga de pavo con ajo y perejil Lechuga y maíz Pan blanco/integral y Yogur natural 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g AGS:9,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g	**22** Arroz tres delicias Medallón de salmón al horno Tomate aliñado con orégano Pan blanco/integral y Fruta fresca 687,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,6g - HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g	**23** Macarrones con salsa de champiñones Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y Fruta fresca 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g AGS:7,9g - Azúcares:25,4g - Sal:1,1g	**24** Ensalada Griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) Pollo con salsa de zanahorias Patatas fritas Pan blanco/integral y Fruta fresca 602,9Kcal - Prot:35,6g - Lip:22,9g - HC:59,2g AGS:5,5g - Azúcares:21,5g - Sal:2,2g
27 Sopa de ave con pistones Filete de pavo en salsa de verduras Patatas panadera al horno Pan blanco/integral y Fruta fresca 612,1Kcal - Prot:42,8g - Lip:13,8g - HC:75,6g AGS:2,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g	**28** Empedrado de alubias con atún (tomate, cebolla y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y Fruta fresca 605,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,1g - HC:68,1g AGS:4,8g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g	**29** MENÚ BANGLADESH Arroz biryani con verduras Shingara (pollo crujiente casero) Ensalada de tomate Pan blanco/integral y Puli Pitha (buñuelos dulces)	**30** Espirales con tomate y queso gratinados Filete de merluza al horno Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y Fruta fresca 580,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,7g - HC:79,2g AGS:3,7g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g	**31** MENÚ CASTANYADA Crema de calabaza con picatostes Albóndigas con champiñones - Pan blanco/integral y Fruta fresca

10. VALENCIAN COMMUNITY

a. CEIP Benalua - Alicante (October)

COES

MENÚ OCTUBRE 2025 - 14

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	**Día 2** Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Longaniza casera y zarangollo con ***calabacín ecológico.*** 3º. Fruta / Pan.	**Día 3** 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.
		H.Carb:51g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:2g Prot:19g, Fibra:18g Sal:2g KCal:430	*H.Carb:33g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:3g Prot:39g, Fibra:12g Sal:1g KCal:440*	*H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:9g, G.Sat:2g Prot:19g Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329*
		Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	**Día 7** 1º. Lentejas con calabaza y arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	**Día 8** 1º. Caldo casero con ***garbanzos ecológicos*** y piñones de pasta. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan.	**Día 9** **FESTIVO** **DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA**	**Día 10**
H.Carb:36g Azucares:7g, Gras.:19g, G.Sat:6g Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g KCal:397	*H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:13g G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465*	*H.Carb:34g, Azucares:19g, Gras.:15g G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g Sal:1g KCal:426*		
Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.		

Día 13 1º. Crema de guisantes con aceite al romero. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	**Día 14** Ensalada. 1º. Sopa minestrone con ***zanahoria ecológica*** y lluvia. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.	**Día 15** 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	**Día 16** 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	**Día 17** Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo en pepitoria con champiñones y judías verdes al tomillo. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:32g, Azucares:2g, Gras.:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194	*H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483*	*H.Carb:76g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625*	*H.Carb:79g, Azucares:5g, Gras.:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700*	*H.Carb:91g, Azucares:3g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807*
Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 20 1º. Lasaña a la boloñesa. 2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	**Día 21** Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	**Día 22** 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	**Día 23** 1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	**Día 24** Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con ***cebolla ecológica***. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.
H.Carb:85g, Azucares:8g, Gras.:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715	*H.Carb:29g, Azucares:1g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357*	*H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465*	*H.Carb:90g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676*	*H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras.:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462*
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 27 Ensalada. 1º. Cazuela a la marinera con fideos. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	**Día 28** 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Salmón al eneldo y ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	**Día 29** 1º. Judías huertanas con boniato. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3º. Fruta / Pan.	**Día 30** 1º. Arroz con magro, garbanzos y ***pimiento ecológico***. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	**Día 31** 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Nuggets de pollo escalofriantes con cocktail variat. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:31g, Azucares:14g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410	*H.Carb:81, Azucares:4g, Gras.:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:823*	*H.Carb:43g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424*	*H.Carb:70g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:569*	*H.Carb:50g, Azucares:4g, Gras.:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365*

b. CEIP Cervantes - Ibi (October)

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CERVANTES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Yogur o leche natural (2) 590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g	**2** Sopa de cocido con fideos ECO (1, 10, 13) Cocido completo (2, 9, 10, 11, 14, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 617,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g	**3** Ensalada completa Arroz al horno Pan (1) Fruta fresca de temporada 449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g
Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje			
6 Lentejas a la jardinera (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan (1) Fruta fresca de temporada 604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g	**7** Guiso de patatas con bacalao (5, 6, 7, 16) Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	**8** DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa (5) Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Pan (1) Fruta fresca de temporada 483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,4g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g	**9** FESTIVO	**10** FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (1, 2, 4, 10, 13, 16) Cabracho horneado con daditos de zanahoria (5) Pan (1) Fruta fresca de temporada 525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g	**14** Sopa minestrone (1, 10, 13, 14) Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Yogur o leche natural (2) 530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Azúcares:11,3g - Sal:2,0g	**15** Lentejas con arroz integral (1, 11) Boquerones en tempura (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 608,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,8g	**16** DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro (16) Pizza serunion (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 505,9Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g	**17** Potaje de garbanzos con espinacas (11) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 658,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,6g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g
20 Arroz con tomate y huevo (4) *Hummus de garbanzos con tosta de pan* (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada 720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g	**21** Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g	**22** Crema de zanahoria (16) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan (1) Yogur o leche natural (2) 490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g	**23** Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Azúcares:19,3g - Sal:4,2g	**24** DÍA DE LA ÓPERA Alubias con taquitos de rape (5, 6, 7, 11, 16) Huevos rotos (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g
27 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Yogur o leche natural (2) 472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g	**28** Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) (1, 2, 4, 10, 16) LA COMIDA NO SE TIRA Arroz de pescado y marisco (5, 6, 7, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 562,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g	**29** Cazuela de garbanzos con calabaza (11) Croque-monsieur (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan (1) Fruta fresca de temporada 649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:30,5g - HC:84,2g AGS:6,2g - Azúcares:21,5g - Sal:2,4g	**30** Vichyssoise con picatostes caseros al horno (1) Rape a la andaluza (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g	**31** MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (1, 10, 13, 14) Hamburguesa terrorífica (1, 2, 4, 10, 12, 16) Plátano fantasma 735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

c. CEIP Comunitat Valenciana - Valencia (October)

COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

CEIP Comunitat Valenciana

usuario: comunitat_valenciana
contraseña: 38_comunitat_valenciana

Octubre - 2025 Mensual Basal

FRUITES DE TEMPORADA:
Banana, Pinya, Meló
Meló d'Alger, Poma

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 38

VALOR DIFERENCIADOR

	1º	2º	P	S
1	Ensalada fresca ecològica	Cigrons amb verdures / Rellom al forn amb cous cous	Fruita	Carabasseta a la planxa / Peix blau /Fruita
2	Ensalada fresca ecològica	Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) / Lluç a la provençal amb creïlles forneras	Iogurt	Escalivada / Carn blanca magra /Fruita
3	Ensalada de verdures de temporada	Llentilles amb verdures de temporada / Pepito valencià casolà	Fruita ECO	Crema de porro / Remenat de verdures /Fruita
6	Ensalada de verdures de temporada	Macarrons integrals a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) / Lluç a la marinera	Fruita	Bajoqueta saltejada / Carn magra de porc /Fruita
7	Ensalada fresca ecològica	Sopa d''au amb verdures ecològiques / Truita de creïlles amb formatge	Fruita ECO	Xips de moniato al forn / Peix a la llima /Fruita
8	Ensalada fresca ecològica	Fesols blancs a la jardinera / Cuixa a la italiana	Iogurt natural valencià	Minestra saltejada / Ou /Fruita
9	Festiu			
10	Festiu			
13	Ensalada de verdures de temporada	Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit) / Llonganisses amb samfaina	Fruita	Broquetes de verdures / Peix al papillote /Fruita
14	Ensalada fresca de temporada amb fruita	Llentilles pardines estofades P/ECO / Lluç amb salsa mery amb verdures	Fruita	Sopa de verdures i pollastre / Pizza casolana de verdures fresques de
15	Hummus d'albergínia amb rosquilletes	Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc / Arròs a banda (fons de llotja) amb all oli	Fruita	Escalivada / Carn magra de porc /Fruita
16	Ensalada fresca ecològica	Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal / Aladrocs en tempura amb bròquil	Fruita ECO	Panolla amb sal / Remenat d'espinacs /Fruita
17	Ensalada fresca ecològica	Crema festival de llegums amb tostons / Pollastre a la mel amb panolla	Iogur natural	Saltat de carabasseta, carlota i quinoa / Hamburguesa de lluç /Fruita

GASTRONOMIA TRADICIONAL · PRODUCTE DE TEMPORADA · PRODUCTE ECOLÀ KM0

AL·LÈRGENS

API · CACAHUETS · FRUITS DE CÒDRA · SÈSAM · CRUSTACIS · LACTIS · OUS · OLI · GLUTEN · PEIX · SOIA · MOLUSCOS · TRAMUSSOS · MOSTASSA

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL

Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposem de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc. L'avaluació nutricional està basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

	1	2	3	4	5
	Peix al papillote /Fruita	Pizza casolana de verdures fresques de	Carn magra de porc /Fruita	Remenat d'espinacs /Fruita	Hamburguesa de llluç /Fruita
20	Ensalada de verdures de temporada Pasta amb salsa de carabassa Abadejo a la biscaina Fruita Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	21 Ensalada fresca de temporada amb fruita Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega Titot al curri amb arròs integral Iogurt Wok de verdures Peix blanc /Fruita	22 **Ensalada fresca ecològica** **Sopa de putxero amb verdures ECO** Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota) amb pilota **Fruita ECO** Carabasseta a la planxa Truita de formatge /Fruita	23 **Ensalada fresca ecològica** Calamars amb salsa de tomàquet Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) Fruita Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	24 Ensalada de verdures de temporada Potatge de cigrons amb bledes Truita de creïlla amb croquetes Fruita Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita
27	Ensalada de verdures de temporada Llentilles amb verdures de temporada Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles Fruita Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix blau /Fruita	28 Ensalada de verdures de temporada Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades Fruita Cous cous amb especies Carn blanca /Fruita	29 **Ensalada fresca ecològica** Olleta alacantina (llegums, verdura, arròs, creïlla) Truita de formatge amb alberginia planxa Fruita Amanida completa Coca casolana de verdures /Fruita	30 **Ensalada fresca ecològica** **Sopa minestrone amb verdures ECO** Pollastre al forn amb poma **Fruita ECO** Pèssols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita	31 Hummus de cigrons Arròs negre Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa Pastís casolà de galeta i xocolata Bajoqueta saltejada Ou /Fruita

	20	21	22	23	24
KCAL	801,58	785,08	828,58	780,57	806,80
PROT	28,77g	46,67g	53,61g	34,40g	29,18g
CA	223,24mg	627,89mg	216,66mg	183,92mg	249,29mg
FE	5,76mg	3,84mg	10,76mg	8,88mg	10,24mg
HDC	119,97g	53,44g	110,50g	94,88g	104,42g
LIP	37,76g	41,63g	28,23g	29,58g	30,20g

	27	28	29	30	31
KCAL	806,60	818,77	796,91	764,68	979,88
PROT	41,39g	27,71g	35,73g	39,12g	26,24g
CA	141,25mg	355,78mg	517,90mg	206,31mg	210,07mg
FE	10,18mg	6,34mg	8,78mg	6,42mg	6,84mg
HDC	93,75g	101,72g	85,35g	78,94g	133,60g
LIP	39,84g	34,18g	34,77g	33,43g	38,62g

d. CEIP El Castell - Castellon (October)

CEIP EL CASTELL - **BASAL**

MENÚ OCTUBRE

1 MIÉRCOLES	kCal
***	555
Ensalada completa con pechuga de pavo y huevo	CH 67.8
Arroz mar y montaña	Prot 26.5
Pan y fruta	Lip 20.4
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

2 JUEVES	kCal
Lechuga, tomate y maíz	409.9
Crema de champiñones	CH 59.8
Pollo al limón con guisantes salteados	Prot 20.2
Pan integral y Yogur artesanal	Lip 8.4
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

3 VIERNES	kCal
Ensalada variada	632.2
Fideuá de verduras	CH 75
Pescado azul con rebozado casero	Prot 41.4
Pan y fruta	Lip 19.1
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

6 LUNES	kCal
Ensalada variada	406.9
Puré de verduras y legumbres	CH 32.3
Tortilla de jamón york con queso	Prot 30.9
Pan y fruta	Lip 17
Cena recomendada	
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	

7 MARTES	kCal
Buffet de ensaladas	584.8
Tallarines a la carbonara vegetal ECO	CH 73.4
Bacalao con pisto casero	Prot 31.7
Pan integral y fruta	Lip 18.1
Cena recomendada	
Sándwich vegetal y fruta	

8 MIÉRCOLES	kCal
Lechuga, maíz y lombarda	852.6
Potaje de garbanzos	CH 97.6
Hamburguesa a la lionesa	Prot 46.9
Pan y fruta	Lip 31
Cena recomendada	
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	

9 JUEVES
Fiesta

10 VIERNES	kCal
Ensalada variada	762
Montadito de atún con tomate y aceitunas	CH 122.8
Arroz otoñal de calabaza y setas	Prot 44.2
Pan y fruta	Lip 11.1
Cena recomendada	
Brocheta de verduras, longanizas de pollo y fruta	

13 LUNES	kCal
Ensalada variada	588.3
Lentejas a la riojana	CH 62.5
Tortilla francesa con pavo	Prot 43.5
Pan y fruta	Lip 19
Cena recomendada	
Sándwitch vegetal con caballa y lácteo	

14 MARTES	kCal
Buffet de ensaladas	425.3
Sopa de estrellitas con hortalizas y legumbres	CH 46.5
Rape al "all i pebre"	Prot 25.1
Pan integral y Yogur artesanal	Lip 15.7
Cena recomendada	
Berenjena rellena de soja texturizada y fruta	

15 MIÉRCOLES	kCal
Lechuga, tomate y pepino	754.7
Tosta de sobrasada vegetal casera	CH 122.6
Arroz al horno	Prot 29.7
Pan y fruta	Lip 15.9
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

16 JUEVES	kCal
Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	523.1
Estofado de verduras con patatas	CH 35.1
Pollo al ajillo	Prot 34.5
Pan y fruta	Lip 24.8
Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	

17 VIERNES	kCal
Ensalada variada	689
Macarrones integrales gratinados Eco	CH 82.1
Filete de merluza en salsa de verduritas	Prot 31.2
Pan y fruta	Lip 25.2
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

e. CEIP Hispanidad - Elche (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Octubre 2025 | HISPANIDAD

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	4 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	11 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	12 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	18 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	19 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2	25 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

f. CEIP Luis Vives - Elche (October)

menú

CEIP LUIS VIVES

OCTUBRE 2025

irco

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria **MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche **Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y guisantes** Fruta de temporada	2 Lechuga, maíz, olivas **Alubias juliana** con patata, zanahoria, calabacín y puerro **Muslo de pollo al estilo chimichurri** con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	3 Lechuga, zanahoria, remolacha **Arroz de otoño con setas y calabaza** **Hamburguesa mixta en salsa** con carne de cerdo y ternera con salsa de verduras Fruta de temporada
6 **Ensalada mediterránea con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Paella de pollo y conejo** con verduras Yogur	7 Lechuga, maíz, olivas **Crema de bullit** patata, zanahoria, cebolla, judías verdes **Alitas de pollo rustidas** al horno Fruta de temporada	8 Zanahoria, remolacha, olivas **Lentejas a la jardinera con arroz** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Merluza rellena de jamón y queso** Fruta de temporada	9	10 Lechuga, zanahoria, lombarda **Macarrones estilo italiana** con tomate y queso **Revuelto campero** con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada
13 Lechuga, maíz, pepino **Coditos con tomate al toque de curry** con tomate, hortalizas y queso **Gyozas de pollo** con verduras Yogur	14 Lechuga, olivas, pepino **Arroz tres delícias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york **Filete de merluza al limón** al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, maíz, olivas **Garbanzos estofados** con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan **Crema de brócoli con crostones caseros** **Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria** al horno Fruta de temporada	17 Lechuga, lombarda, maíz **Guiso de LENTEJAS ECO juliana** con cebolla, calabacín y pimiento **Tortilla de calabacín y patata** Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, lombarda **Sopa de cocido con fideos** Ave y cerdo con huevo **Cocido con pelota** Con garbanzos, patata y hortalizas Yogur	21 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de calabaza** **Muslo de pollo a las finas hierbas** al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, maíz, pepino **Olla viuda** con legumbres y hortalizas **Tortilla de queso** Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, lombarda **MACARRONES ECO a la toscana** con tomate, zanahoria y cebolla **Rustidera de abadejo** con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, maíz, olivas **Arroz con salsa de tomate** **Longanizas en salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
27 **Ensalada mixta con queso** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Fideuá de pescado** Con pescado y marisco Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas de la huerta** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Crispy chicken** pollo rebozado Fruta de temporada	29 Hummus de garbanzos con nachos **Arroz caldoso con magro y verduras** con champiñón, zanahoria, puerro **Merluza en salsa de puerros** al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, maíz, pepino **Potage Crécy** crema de verduras y ZANAHORIA **Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes** al horno Postre	31 Lechuga, zanahoria, remolacha **Cassoluet de garbanzos** con zanahoria, cebolla y calabacín **Tortilla de patata** Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

g. CEIP San Juan de Ribera - València (September)

serunion COMUNITAT VALENCIANA

MENÚ SEPTIEMBRE

CEIP SAN JUAN DE RIBERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g 08 **Arroz a la cubana** **Abadejo en salsa verde con ensalada variada** **Fruta de temporada** **Pan**	643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g 09 **Sopa de puchero con fideos** **Jamoncito de pollo en salsa de calabacín** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Tortilla de atún con mazorca de maíz Fruta de temporada	715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g 10 **Ensalada variada** **Macarrones gratinados** **Tortilla francesa** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pescado en salsa mery con champiñones y pasta Fruta de temporada	586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g 11 **Ensalada variada** **Lentejas ECO con verduras** **Pizza de atún, queso y orégano** **Helado** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous Fruta de temporada	729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g 12 **Ensalada variada** **Fideos a la cazuela** **Hamburguesa mixta con queso** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Wok de pasta con verduras y huevo duro Fruta de temporada
531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g 15 **Arroz al horno** **Entremeses** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Lubina al horno con patatas y cebolla Fruta de temporada	617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g 16 **Ensalada de pasta** **Palometa con tomate** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada César-Tosta de hummus Fruta de temporada	710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g 17 **Ensalada variada** **Sopa de ave con fideos** **Pollo con patatas** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha Fruta de temporada	642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g 18 **Ensalada variada** **Crema de calabacín** **Goulash de magro en salsa con cous cous** **Helado/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno Fruta de temporada	762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g 19 **Ensalada variada** **Lentejas a la mediterránea** **Tortilla de patata** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz Fruta de temporada
557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g 22 **Ensalada variada** **Paella valenciana** **Gallo San Pedro en salsa mery** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous Fruta de temporada	638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g 23 **Ensalada variada** **Crema de verduras de temporada** **Albóndigas a la jardinera** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de patata-Pescado a la plancha Fruta de temporada	734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g 24 **Ensalada variada** **Lentejas estofadas con verduras** **Tortilla francesa con loncha de queso** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Menestra de verduras-Tortilla de patata Fruta de temporada	685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g 25 **Ensalada variada** **Coditos a la napolitana** **Merluza en salsa de puerros** **Helado** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Salmón en salsa de mostaza con cebollita y arroz Fruta de temporada	745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g 26 **Ensalada variada** **Guiso de patata y verdura** **Pollo al horno con champiñones salteados** **Fruta de temporada/Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pollo con pisto y cous cous Fruta de temporada
616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g 29 **Ensalada variada** **Arroz caldoso de verduras** **Longanizas con pisto** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Coliflor gratinada y huevo a la plancha con patata Fruta de temporada	553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g 30 **Ensalada variada** **Crema de zanahoria con tostones caseros** **Lomo de cerdo en salsa con patatas** **Fruta de temporada** **Pan** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Revuelto de salmón con tomate y pan integral Fruta de temporada	EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR: • Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**. • 1 vez a la semana **yogur**. • La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caquí). • Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas **Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor"**		

h. CEIP Azorin - Alicante (November)

menú Noviembre 2025

CEIP AZORÍN
Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
03 Lechuga, remolacha, maíz **MACARRONES ECO al pomodoro e funghi** con champiñones y salsa de tomate **Filete de merluza a la vasca** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada *CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta*	**04** Lechuga, tomate, maiz, olivas **Crema Griega** con garbanzos y verduras **Cazuela de magro en salsa** con hortalizas Fruta de temporada *CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta*	**05** Lechuga, zanahoria, olivas **Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Revuelto de huevo con patatas del oeste** con patata y queso Fruta de temporada *CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta*	**06** Lechuga, maiz, pepino **Arroz caldoso con acelgas de temporada** **Filete de merluza gratinada con ajoaceite** al horno Fruta de temporada *CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta*	**07** Chips caseros de vegetales frescos **Sopa de picadillo con fideos** de ave y cerdo con huevo **Hamburguesa mixta con samfaina** de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada *CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta*
10 Lechuga, tomate, lombarda **Crema arcoiris** de zanahoria y remolacha **Solomillo de pollo empanado** Fruta de temporada *CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta*	**11** Lechuga, maiz, pepino **Estofado de LENTEJAS ECO** con cebolla, calabacín y pimiento **Tortilla de patata** Fruta de temporada *CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta*	**12** . **Ensalada de otoño con fiambre de pavo y huevo** lechuga, lombarda, rábano, zanahoria **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Fruta de temporada *CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta*	**13** Hummus de garbanzos con tostas **Espirales con salsa de calabaza y queso** **Merluza en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Yogur *CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta*	**14** Lechuga, zanahoria, pepino **Alubias con verduras especiadas** con zanahoria, cebolla y calabacín **Pizza de york y queso** con tomate Fruta de temporada *CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta*
17 Lechuga, remolacha, maíz **Lentejas a la jardinera con arroz** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Delicias de calamar** Fruta de temporada *CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta*	**18** Lechuga, tomate, maiz, olivas **Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche **Rustidera de merluza con guisantes** con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada *CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta*	**19** Lechuga, zanahoria, pepino **Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Cocido completo** con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada *CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta*	**20** Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **Arroz con salsa de tomate** **Longanizas en salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada *CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta*	**21** Lechuga, zanahoria, olivas **Alubias a la hortelana** con cebolla, zanahoria, calabacín **Tortilla rellena de queso** Fruta de temporada *CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta*
24 Lechuga, maiz, olivas **Crema de bullit con crostones caseros** patata, zanahoria, cebolla, judías verdes **Lomo adobado en salsa** al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada *CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta*	**25** Lechuga, zanahoria, pepino **Arroz de montaña** al horno con cebolla y especias **Merluza a la riojana** al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada *CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta*	**26** . **Ensalada mixta con fiambre de york con huevo** lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate Fruta de temporada *CENA: Vychissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta*	**27** Hummus de garbanzos con nachos **Cous cous con verduras** **Pollo estilo Oriente Medio** Kefir *CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta*	**28** Lechuga, zanahoria, lombarda **Potaje de garbanzos** con verduras **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada *CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta*

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3573kj 854kcal	38.5g	7.7g

Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
91g	23.7g	29.0g	2.5g

i. Colegio Albufereta - Alicante (October)

Listo

ALBUFERETA OCTUBRE (con recomendaciones).pdf

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

LA ALBUFERETA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Guiso de lentejas (eco.) con manzana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Zumo de naranja natural y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	2 Coditos con queso Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	3 Alubias pintas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Natillas y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	4 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	VE: 3226/772 GT: 23 GS: 4 HC: 109 AZ: 34 PROT: 41 SAL: 2
6 Ensalada mixta con atún Paella valenciana Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	7 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	8 Gratén de coliflor con bechamel Lomo asado en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	9 **FESTIVO**	10 **NO LECTIVO**	11 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	12 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	VE: 3340/799 GT: 23 GS: 5 HC: 111 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
13	14	15	16	17	18	19	VE: 3418/818

Listo

ALBUFERETA OCTUBRE (con recomendaciones).pdf

13 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	14 Arroz blanco con tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	15 Sopa de picadillo Filete de merluza al horno con patatas a lo pobre Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	16 Crema de legumbres (eco.) Tortilla de patata y calabacín con tomate natural Zumo de naranja natural y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	17 Hervido valenciano Albóndigas mixtas en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	18 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	19 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	VE: 3418/818 GT: 36 GS: 7 HC: 107 AZ: 32 PROT: 29 SAL: 2
20 Crema de zanahoria Fajitas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta*	21 Olleta alicantina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	22 Sopa de ave con fideos (eco.) Poke Bowl Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	23 Garbanzos con espinacas con huevo duro Lomo en salsa con salteado de cebolla y champiñones Zumo de naranja natural y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	24 Fideuá con verduras Ensalada completa Leche y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	25 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	26 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	VE: 3392/812 GT: 22 GS: 8 HC: 117 AZ: 32 PROT: 38 SAL: 2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	28 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta y yogur y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	29 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con pisto Zumo de naranja natural y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	30 Paella de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	31 Lentejas (eco.) estofadas con boniato Tortilla paisana con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*			VE: 3474/831 GT: 25 GS: 4 HC: 118 AZ: 35 PROT: 35 SAL: 2

j. Colegio el Faro - Alicante (October)

MENÚ Basal Octubre 2025

serunion educa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo al horno Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9	10 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Croque-monsieur Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma

k. Colegio Sagrados Corazones - Alicante (Cycle)

MENÚ COMEDOR ESCOLAR PRIMARIA - ESO - BACH						
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Nuestras ensaladas:**
SEMANA 1	Primero: Ensalada Completa con Pavo, queso, huevo, aceitunas y maíz (4.7) Segundo: Fideuá Marinera (1.2.3.14) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Garbanzos con Calabaza y Boniato. (4) Segundo: Lomo Adobado a la plancha con patatas al horno Pan Postre: Yogur	Primero: Arroz 3 Delicias. (3.4) Segundo: Medallones de Merluza a la plancha con champiñón salteado (3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Ave con Fideos (1.9) Segundo: Pizza Casera con guarnición de ensalada de espárragos (1.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Verduras. Segundo: Tortilla Española y guarnición de guisantes salteados con jamón serrano. (4) Pan / Postre: Fruta de Temporada	*Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.*
	626kcal / 100g HC 20g Prot / 16g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	678kcal / 104g HC/ 27g Prot / 17g Lip	649kcal 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	**Verduras y Legumbres**
SEMANA 2	Primero: Arroz a La Cubana (4) Segundo: Salchichas a la Plancha con guarnición de ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Pan/ Postre: Fruta de Temporada	Primero: Ensalada de Pasta Integral con queso, york, maíz, aceitunas y zanahorias (1.7) Segundo: Bacalao a la Vizcaína Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Puré Calabacín. Segundo: Albóndigas Mixtas de Ternera y Pollo con Patatas y Verduras al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Potaje de Alubias Estofadas (2.7) Segundo: Pavo salteado con Pisto de Verduras. Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa Marinera con Estrellitas. (1.2.3.14) Segundo: Fajitas Mejicanas de Pollo con tomate, pimiento y cebolla. Pan / Postre: Fruta de Temporada	*Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.*
	692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip	525kcal 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	639kcal / 78g HC / 39g Prot / 19g Lip	627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip	544kcal 42g HC / 40g Prot / 24g Lip	**Frutas de Temporada:**
SEMANA 3	Primero: Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso fresco. (7) Segundo: Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías verdes). Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pescado con Fideos. (1.3) Segundo: Tortilla de Queso y Pavo con guarnición de Pisto de Verduras (4.7) Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Olleta Alicantina. Segundo: Muslos de Pollo al Horno con guarnición de Champiñones Salteados Pan Postre: Yogur	Primero: Puré de Patata y Calabaza. Segundo: Hamburguesas con Patatas al Horno. Pan / Postre: Fruta de Temporada	Primero: Tallarines Thai-Thai (6) Segundo: Lomos de Merluza al Horno en Salsa Verde con guisantes salteados (3) Pan / Postre: Fruta de Temporada	*Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,*
	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	561kcal / 44g HC 40g Prot / 25g Lip	606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g	681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip	539kcal 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	**Lácteos:**
SEMANA 4	Primero: Hervido Alicantino Segundo: Alitas de Pollo al horno con Ensalada Completa Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Macarrones Integrales a La Boloñesa (1.7) Segundo: Huevos Rellenos de Atún sobre cama de lechuga fresca / Tortilla Francesa (3.4) Postre: Fruta de Temporada	Primero: Lentejas con Pollo y Verduras. Segundo: Filetes de Emperador a la Plancha con Patatas al Horno Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Cocido. (1.9) Segundo: Cocido Completo. (9) Pan Integral Postre: Fruta de Temp.	Primero: Ensalada Completa Segundo: Paella de Magro y Salchicha con Garbanzos y Verduras Pan Postre: Fruta de Temporada	*Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..*
	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	639kcal / 70g HC 34g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip	669kcal 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	
SEMANA 5	Primero: Ragú de Pavo con Verduras Frescas Segundo: Tortilla Francesa con Judías Verdes Salteadas (4) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Sopa de Pollo, Fideos y Verduras. (1.9) Segundo: Merluza Empanada al horno con Ensalada de Legumbres. (3) Pan Postre: Yogur	Primero: Puré de Calabaza con Picatostes (1) Segundo: Pechuga de Pollo con Salsa de Queso y Champiñones. (7) Pan Postre: Yogur	Primero: Ensalada Completa con Jamón York, Pavo, Queso Fresco Maíz y Huevo Duro. (4.7) Segundo: Arroz del Senyoret (2.3) Pan Postre: Fruta de Temporada	Primero: Boquerones Rebozados al Horno con guarnición de Brócoli (1.4.3) Segundo: Espaguetis integrales con Atún y Pisto de Verduras (1.3.7) Postre: Fruta de Temporada	*Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.*
	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	525kcal 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	661kcal / 61g HC / 47g Prot / 26g Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	542kcal /6g HC / 45g Prot / 24g Lip	

I. Colegio Liceo Corbí - Valencia (October)

LICEO CORBI — Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 596 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 7 **LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA* **LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA** *LLENTILLES GUISADES AMB VERDURA* **TORTILLA DE PATATA** *TRUITA DE CREÏLLES* **FRUTA** *FRUTA*	**2** 815 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 11 **LECHUGA, JUDÍA BROTE Y TOMATE** *ENCISAM, BROTS DE SOJA I TOMACA* **ARROZ 3 DELICIAS** *ARRÒS 3 DELÍCIES* **ROLLITOS DE PRIMAVERA** *ROTLLETS DE PRIMAVERA* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**3** 662 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 10 **ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS** *ENSALADA VERDA AMB ESPÁRRECS* **SOPA DE COCIDO** *SOPA D'OLLA* **COCIDO COMPLETO CON PELOTA, VERDURAS Y GARBANZOS** *OLLA COMPLETA AMB PILOTA, VERDURES I CIGRONS* **FRUTA** *FRUTA*
6 790 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 14 **LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA VERDE** *ENCISAM, TOMACA I OLIVES* **ARROZ AL HORNO** *ARRÒS AL FORN* **QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE** *FORMATGE FRESC AMB RODANXA DE TOMACA* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**7** 540 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6 **LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE** *ENCISAM, CARLOTA I TOMACA* **HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA** *BULLIT VALENCIÀ BATXOQUETA, CREÏLLA I CARLOTA* **VARITAS DE MERLUZA** *VARETES DE LLUÇ* **FRUTA** *FRUTA*	**8** 665 Kcal. P.: 28 HC.: 38 L.: 29 G.: 6 **LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA* **LENTEJAS CASTELLANAS CON VERDURAS** *LLENTILLES CASTELLANES AMB VERDURES* **POLLO EN PEPITORIA** *POLLASTRE EN PEPITÒRIA* **FRUTA** *FRUTA*	**9** 599 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 10 **LECHUGA, JUDÍA BROTE Y TOMATE** *ENCISAM, BROTS DE SOJA I TOMACA* **CREMA DE GUISANTES** *CREMA DE PÈSOLS* **TORTILLA DE PATATA** *TRUITA DE CREÏLLES* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**10** 363 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 4 **ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS** *ENSALADA VERDA AMB ESPÁRRECS* **SOPA MINESTRONE** *SOPA MINESTRONE* **ABADEJO A LAS FINAS HIERBAS** *ABADEJO A LES FINES HERBES* **FRUTA** *FRUTA*
13 790 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 9 **LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS NEGRA** *ENCISAM TOMACA Y OLIVES NEGRES* **SOPA DE AVE CON PASTA** *SOPA D'AVE AMB PASTA* **POLLO ASADO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS PANADERA** *POLLASTRE RUSTIT A LA BARBACOA* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**14** 641 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 6 **LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE** *ENCISAM, CARLOTA I TOMACA* **PURÉ DE JUDÍAS VERDES** *PURÉ DE BAJOQUETES* **SALMÓN CON TOMATE Y PISTO** *SALMÓ AMB TOMACA I SAMFAINA* **FRUTA** *FRUTA*	**15** 504 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 27 G.: 6 **LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA* **LENTEJAS CON HORTALIZAS** *LLENTILLES AMB VERDURES* **TORTILLA FRANCESA CON PAVO** *TRUITA FRANCESA AMB TITOT* **FRUTA** *FRUTA*	**16** 789 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 8 **LECHUGA, JUDÍA BROTE Y TOMATE** *ENCISAM, BROTS DE SOJA I TOMACA* **MACARRONES CON TOMATE Y QUESO** *MACARRONS AMB TOMACA I FORMATGE* **HAMBURGUESA DE PAVO EN SALSA** *HAMBURGUESA DE POLIT EN SALSA* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**17** 1.068 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 35 G.: 7 **ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS** *ENSALADA VERDA AMB ESPÁRRECS* **ARROZ A LA CUBANA** *ARRÒS A LA CUBANA* **CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS** *<RECETA '100892' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '530' CENTRO '361600'>* **FRUTA** *FRUTA*
20 870 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 10 **LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA VERDE** *ENCISAM, TOMACA I OLIVES* **FIDEOS A LA CAZUELA** *FIDEUS A LA CASSOLA* **POLLO A LA NARANJA** *POLLASTRE A LA TARONJA* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**21** 594 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 7 **LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE** *ENCISAM, CARLOTA I TOMACA* **LENTEJAS CON CALABAZA Y ZANAHORIA** *LLENTILLES AMB CARABASSA I CARLOTA* **TORTILLA DE PATATA** *TRUITA DE CREÏLLES* **FRUTA** *FRUTA*	**22** 456 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 4 **LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA* **CREMA DE BRÓCOLI** *CREMA DE BRÓCOLI* **MERLUZA A LA VASCA (guisantes, espárragos y huevo)** *LLUÇ A LA BASCA (pèsols, espàrrecs i ou)* **FRUTA** *FRUTA*	**23** 732 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 12 **LECHUGA, JUDÍA BROTE Y TOMATE** *ENCISAM, BROTS DE SOJA I TOMACA* **SOPA DE COCIDO** *SOPA D'OLLA* **COCIDO COMPLETO CON PELOTA, VERDURAS Y GARBANZOS** *OLLA COMPLETA AMB PILOTA, VERDURES I CIGRONS* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**24** 783 Kcal. P.: 6 HC.: 54 L.: 36 G.: 6 **ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS** *ENSALADA VERDA AMB ESPÁRRECS* **ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA** *ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA* **SAN JACOBO DE PAVO** *SAN JACOBO DE POLIT* **FRUTA** *FRUTA*
27 790 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 12 **LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS** *ENCISAM, TOMACA I OLIVES NEGRES* **PAELLA VALENCIANA** *PAELLA VALENCIANA* **FIAMBRE VARIADO** *COMPANATGE VARIAT* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**28** 605 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 35 G.: 7 **LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE** *ENCISAM, CARLOTA I TOMACA* **GARBANZOS ESTOFADOS** *CIGRONS ESTOFATS* **TORTILLA ESPAÑOLA** *TRUITA ESPANYOLA* **FRUTA** *FRUTA*	**29** 502 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 4 **LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA* **GUISADO CON VERDURA Y PIMENTÓN** *GUISAT AMB VERDURA I PIMENTO VERMELL* **FILETE DE MERLUZA A LA RIOJANA** *<RECETA '43791' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA '530' CENTRO '361600'>* **FRUTA** *FRUTA*	**30** 870 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 34 G.: 11 **LECHUGA, JUDÍA BROTE Y TOMATE** *ENCISAM, BROTS DE SOJA I TOMACA* **MACARRONES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRES** *MACARRONS AMB BOLONYESA DE LLEGUMS* **POLLO EN SALSA CON VERDURAS** *POLLASTRE EN SALSA AMB VERDURES* **LÁCTEO** *LÀCTIC*	**31** 920 Kcal. P.: 15 HC.: 23 L.: 60 G.: 18 **ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS** *ENSALADA VERDA AMB ESPÁRRECS* **SOPA DE AVE CON PASTA** *SOPA D'AVE AMB PASTA* **LONGANIZAS CON PISTO** *LLONGANISSES AMB SAMFAINA* **FRUTA** *FRUTA*

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 693 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 9** ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados*** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen **PAN** y la bebida será **AGUA.**

m. Colegio Nuestra Señora del Pilar - Valencia (October)

SERUNION EDUCA

Menú Basal

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 664,487 prot (g): 34,743 lip (g): 27,362 hc (g): 64,842	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral Kcal: 568,206 prot (g): 31,135 lip (g): 13,306 hc (g): 76,909	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan Kcal: 780,944 prot (g): 31,915 lip (g): 29,592 hc (g): 94,483
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral Kcal: 611,493 prot (g): 24,949 lip (g): 24,007 hc (g): 64,866	**Arroz del senyoret** **Tosta de samfaina** **Ensalada de lechuga, tomate y atún** **Coca en llanda y pan** Kcal: 875,162 prot (g): 20,129 lip (g): 27,027 hc (g): 135,934	**FESTIVO**	**FESTIVO**
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral Kcal: 629,619 prot (g): 23,446 lip (g): 21,855 hc (g): 81,476	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan Kcal: 578,474 prot (g): 34,921 lip (g): 20,445 hc (g): 61,744	Lentejas a la mediterránea **Croque-monsieur** Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 752,275 prot (g): 30,525 lip (g): 20,442 hc (g): 105,637	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre Kcal: 579,404 prot (g): 21,385 lip (g): 18,309 hc (g): 76,787
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 657,505 prot (g): 30,541 lip (g): 24,623 hc (g): 72,989	**¡hoy eliges tu! coditos carbonara o napolitana** Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 574,331 prot (g): 23,722 lip (g): 19,195 hc (g): 73,523	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 716,628 prot (g): 29,194 lip (g): 19,307 hc (g): 96,175	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan Kcal: 577,245 prot (g): 37,157 lip (g): 24,157 hc (g): 50,343	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,735 prot (g): 32,956 lip (g): 19,578 hc (g): 68,94
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 616,879 prot (g): 21,941 lip (g): 28,408 hc (g): 62,427	Sopa de cocido Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 470,409 prot (g): 19,922 lip (g): 10,452 hc (g): 70,99	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral Kcal: 728,171 prot (g): 25,295 lip (g): 31,035 hc (g): 83,064	Alubias estofadas con verduras **Pizza de atún, champñones y queso** Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 795,976 prot (g): 28,975 lip (g): 21,775 hc (g): 111,139	Espaguetis eco en salsa de calabaza Croquetas y nuggets de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan Kcal: 697,547 prot (g): 20,583 lip (g): 31,372 hc (g): 82,058

n. Colegio Escolapias Valencia - València (November)

Caterguai — fundació escolàpies — DESPEGA

ESCOLAPIAS VALENCIA — NOVIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 786 99 37 23 Ensalada. 1º. Arroz a la cubana. 2º. Lomo adobado con verduras. Fruta de temporada. Sémola de arroz. Brocheras de pescado. Fruta.	**4** 801 102 36 24 Ensalada. 1º. Lentejas con verduras. 2º. Tortilla a la francesa con guarnición. Lácteo. Sopa de verduras con lluvia Pollo a la plancha. Lácteo.	**5** 758 79 35 24 Ensalada. 1º. Pasta a la boloñesa. 2º. Croquetas de pollo. Fruta de temporada. Revuelto de champiñones con verduras y huevo. Ensalada. Fruta.	**6** Ensalada. 1º. Sopa de pollo. 2º. Pollo al horno. Fruta de temporada. Pescado azul al horno con patata y cebolla Fruta de temporada.	**7** Ensalada. 1º. Guiso de cerdo. 2º. Longanizas con tomate. Fruta de temporada. Judías salteadas con cebolla Croquetas de bacalao. Lácteo.
10 767 81 36 21 Ensalada. 1º. Fideuá de pescado. 2º. Fiambre variado. Lácteo. Pescado al horno con patata y cebolla. Fruta de temporada.	**11** 671 67 34 23 Ensalada. 1º. Pasta a la carbonara. 2º. Merluza Doré con guarnición. Fruta de temporada. Arroz con verduras, guisantes y jamón york. Fruta.	**12** 807 102 36 24 1º. Ensalada estepecial completa con atún y huevo. 2º. Arroz a la milanesa. Fruta de temporada. Sopa de pollo y verduras con letras. Pavo a la plancha. Fruta.	**13** 781 78 36 24 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Albóndigas a la jardinera. Fruta de temporada. Ensalada campestre Pescado al horno con patata. Fruta.	**14** 799 98 34 24 Ensalada. 1º. Puré de verduras. 2º. Hamburguesa con guarnición. Fruta de temporada. Verduras al horno. Lomo al horno. Fruta.
17 753 99 35 25 Ensalada. 1º. Lentejas con verduras. 2º. Tortilla a la francesa con fiambre de pavo. Fruta de temporada. salmón con patata lácteo	**18** 796 99 39 25 Ensalada. 1º. Arroz con judías y nabos. 2º. Croquetas de bacalao con verduras. Fruta de temporada. Mesta de verduras Pollo a la pancha. Fruta	**19** 708 72 36 23 Ensalada. 1º. Sopa de puchero. 2º. Puchero. Fruta de temporada. Verduras al horno. Filete de linuanda al horno. Lácteo.	**20** 802 101 35 24 Ensalada. 1º. Pasta con atún. 2º. Gallineta con patatas. Lácteo. Sémola de arroz con caldo de pescado. Sepia a la plancha. Fruta.	**21** 745 77 32 22 Ensalada. 1º. Guiso de carne. 2º Calamares con mayonesa. Fruta de temporada. Judías salteadas con cebolla Croquetas de bacalao. Lácteo.
24 699 98 35 25 Ensalada. 1º. Arroz al horno. 2º. Fiambre variado. Fruta de temporada. Menestra verduras. Tortilla de jamón. Fruta.	**25** 778 76 37 25 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos con verduras. 2º. Longanizas con tomate. Fruta de temporada. Ensalada tropical. Revuelto de boletus con queso Fruta fresca.	**26** 612 107 37 24 Ensalada. 1º. Sopa de pescado. 2º. Hamburguesa con verduras. Lácteo. Menestra de verduras. Ternera a la plancha. Lácteo	**27** 818 108 37 25 Ensalada. 1º. Pasta a la boloñesa. 2º. Merluza a la plancha con guarnición. Fruta de temporada. Pescado azul al horno con patata y cebolla Fruta de temporada.	**28** 656 72 34 22 Ensalada. 1º. Hervido valenciano. 2º. Cabeza de lomo con verduras. Fruta de temporada. Ensalada de legumbres, queso fresco y tomate cherry. Fruta de temporada.

Part Inferior: Propostes per al sopar. El registre d'al·lergen es pot consultar al centre

• Todos los menús son elaborados bajo supervisión y seguimiento del departamento de dietética de Caterguai, S.L. • Por causas de fuerza mayor Caterguay s.l. se reserva el derecho de realizar cambios en el menú.
• Los colorantes que contienen algunos platos son E-102 y E-129. Estos colorantes pueden tener efectos negativos sobre la atención y la actividad de los niños. Los menús van acompañados de 20 gr. de pan.

ISO 9001:2015 LL-C (Certification) © elxiraffe

o. Colegio Sagrada Familia Silla - València (November)

SERUNION EDUCA

Menú Basal

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	**Hot poke de salmón** **Tosta de queso cremoso y orégano** **Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos** **Yogur natural con topping de frutas y pan** Kcal: 1196,65 prot (g):47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillete **Fruta de temporada y pan de centeno** Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,788	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	**Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)** **Souvlaki (pollo taco con verduras)** **Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)** **Yogur griego con frutos rojos y pan** Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

*** 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.**
*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.**

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB

nutrilab

p. Colegio Calasancio - Alicante (October)

Calasancio Alicante

COLEGIO CALASANCIO - ALICANTE
OCTUBRE 2025
BASAL

Gastronomic ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Kcal 524 P. 19 Lip. 10 H.C. 85 – SOPA DE COCIDO – COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y POLLO – FRUTA O YOGUR Y PAN INTEGRAL	**02** Kcal 745 P. 27 Lip. 24 H.C. 97 – ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, JAMÓN Y TORTILLA – PALOMETA CON TOMATE – PIMIENTO ROJO – FRUTA FRESCA Y PAN	**03** Kcal 545 P. 29 Lip. 15 H.C. 69 – LENTEJAS CON VERDURA – ALITAS DE POLLO – ENSALADA MIXTA – FRUTA FRESCA Y PAN
06 Kcal 632 P. 31 Lip. 16 H.C. 98 – ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA – MERLUZA A LA MARINERA – MENESTRA DE VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**07** Kcal 592 P. 28 Lip. 24 H.C. 64 – ALUBIAS BLANCAS GUISADAS – LOMO A LA PLANCHA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**08** Kcal 705 P. 42 Lip. 17 H.C. 87 – CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA – POLLO ASADO – PATATAS – FRUTA O YOGUR Y PAN INTEGRAL	**09**	**10**
13 Kcal 467 P. 16 Lip. 18 H.C. 55 – SOPA DE ARROZ – HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO A LA PLANCHA – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**14** Kcal 569 P. 34 Lip. 15 H.C. 72 – LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA – BOQUERONES ANDALUZA – TOMATE ALIÑADO – FRUTA FRESCA Y PAN	**15** Kcal 653 P. 25 Lip. 20 H.C. 86 – PATATAS GUISADAS CON CHORIZO – HUEVOS REVUELTOS CON PAVO – ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ – FRUTA O YOGUR Y PAN INTEGRAL	**16** Kcal 709 P. 19 Lip. 17 H.C. 114 – GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN – ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 533 P. 23 Lip. 13 H.C. 74 – CREMA DE CALABACÍN – GUISO DE POTA – PATATAS – FRUTA FRESCA Y PAN
20 Kcal 516 P. 19 Lip. 16 H.C. 68 – SOPA DE PICADILLO CON HUEVO – ALBÓNDIGAS EN SALSA – JUDÍAS VERDES – FRUTA FRESCA Y PAN	**21** Kcal 480 P. 24 Lip. 10 H.C. 69 – PATATAS CON MAGRO – MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**22** Kcal 544 P. 27 Lip. 14 H.C. 73 – CREMA DE ZANAHORIAS – JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA – FRUTA O YOGUR Y PAN INTEGRAL	**23** Kcal 640 P. 28 Lip. 20 H.C. 81 – FABADA – TORTILLA DE JAMÓN – ENSALADA CÉSAR – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 636 P. 29 Lip. 10 H.C. 104 ● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA – FRUTA FRESCA Y PAN
27 Kcal 647 P. 28 Lip. 13 H.C. 97 – ESPAGUETIS NAPOLITANA – MERLUZA A LA ROMANA – G. ENSALADA TROPICAL – FRUTA FRESCA Y PAN	**28** Kcal 694 P. 36 Lip. 18 H.C. 91 – ARROZ CALDOOSO CON SEPIA – ESTOFADO DE AVE CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES – FRUTA FRESCA Y PAN	**29** Kcal 624 P. 21 Lip. 17 H.C. 85 – CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA – HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS – ENSALADA MIXTA – FRUTA O YOGUR Y PAN INTEGRAL	**30** Kcal 532 P. 31 Lip. 8 H.C. 75 – LENTEJAS HORTELANAS – PALOMETA EN RUSTIDERA CON VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**31** Kcal 434 P. 23 Lip. 10 H.C. 58 – SOPA DE ESTRELLAS – FILETE DE SAJONIA – SALSA DE MANZANA – FRUTA FRESCA Y PAN

www.gastronomic.es

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Todos los días habrá ensalada a disposición para quien la solicite.

● 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

www.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

11. EXTREMADURA

a. A. C.E.I.P. EXTREMADURA - Caceres (October)

Disan catering

MES: OCTUBRE 2025

MENÚ BASAL COMIDA

CENTRO: ***C.E.I.P. EXTREMADURA (CÁCERES)***

			MIÉRCOLES 01-10-25	JUEVES 02-10-25	VIERNES 03-10-25
1° Alérgenos			Espirales con tomate 1	Sopa de cocido 1-9-12	Patatas guisadas con carne 12
2° Alérgenos			Merluza en salsa con zanahorias y ensalada de lechuga y zanahoria 4	Garbanzos, ternera, chorizo y tocino 9-12	Palometa al horno con ensalada de lechuga y tomate 4
POSTRE Alérgenos			Fruta o yogur natural 7	Fruta y pan integral 1	Fruta

	LUNES 06-10-25	MARTES 07-10-25	MIÉRCOLES 08-10-25	JUEVES 09-10-25	VIERNES 10-10-25
1° Alérgenos	Alubias blancas estofadas 12	Crema de calabacín (calabacín, patata, ajo) 12	Coditos napolitana 1	Lentejas estofadas 12	Arroz integral cocido con tomate
2° Alérgenos	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 3	Estofado de magro en salsa 12	Pollo asado con patatas dado al horno 12	Merluza al horno con zanahoria al vapor 4	Filetes rusos al horno con ensalada de lechuga y maíz 1-6-12
POSTRE Alérgenos	Fruta	Fruta y pan integral 1	Fruta o yogur natural 7	Fruta y pan integral 1	Fruta

	LUNES 13-10-25	MARTES 14-10-25	MIÉRCOLES 15-10-25	JUEVES 16-10-25	VIERNES 17-10-25
1° Alérgenos	FESTIVO	Macarrones con tomate 1	Alubias pintas estofadas 12	Patatas guisadas con verduras 12	Sopa de cocido 1-9-12
2° Alérgenos		Merluza a la cazuela en salsa verde 4-12	Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y maíz 12	Palometa al horno al ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 4	Garbanzos, ternera, chorizo y tocino 9-12
POSTRE Alérgenos		Fruta y pan integral 1	Fruta o yogur natural 7	Fruta y pan integral 1	Fruta

	LUNES 20-10-25	MARTES 21-10-25	MIÉRCOLES 22-10-25	JUEVES 23-10-25	VIERNES 24-10-25
1° Alérgenos	Espirales con tomate 1	Crema de hortalizas (zanahoria, patata, ajo y calabacín) 12	Lentejas estofadas 12	Arroz integral con tomate cocido	Alubias blancas estofadas 12
2° Alérgenos	Ragú de cebón a la hortelana 12	Albóndigas a la jardinera con guisantes y judías verdes 6-12	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 3	Jamoncitos de pollo al horno con patatas al horno	Abadejo al horno al ajo arriero con ensalada de lechuga y tomate 4
POSTRE Alérgenos	Fruta	Fruta y pan integral 1	Fruta o yogur natural 7	Fruta y pan integral 1	Fruta

	LUNES 27-10-25	MARTES 28-10-25	MIÉRCOLES 29-10-25	JUEVES 30-10-25	VIERNES 31-10-25
1° Alérgenos	Patatas guisadas a la riojana 12	Paella mixta 2-4-12-14	Garbanzos estofados 12	Judías verdes al vapor con tomate	Coditos napolitana 1
2° Alérgenos	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria 3	Lomo fresco al horno con patata dado al horno	Merluza Orly al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz 1-4	Pollo al ajillo al horno con arroz pilaf de guarnición	Palometa al horno a la vizcaina con ensalada de tomate y cebolla 4
POSTRE Alérgenos	Fruta	Fruta y pan integral 1	Fruta o yogur natural 7	Fruta y pan integral 1	Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS CONFORME AL REGLAMENTO (UE) Nº 1169/2011

1:Gluten y prod derivados **2:Crustáceos** **3:Huevos** **4:Pescado y derivados** **5:Cacahuetes**
6:Soja **7:Leche y derivados** **8:Frutos de cáscara** **9:Apio** **10:Mostaza**
11:Sésamo **12:Sulfitos** **13:Altramuces** **14:Moluscos**

María del Carmen González Ispierto Diestista-Nutricionista. Nº de Colegiado CYL00041

b. CEIP Arias Montano - Badajoz (October)

serunion educa

Menú Basal

COLEGIO ARIAS MONTANO

OCTUBRE 25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Bacalao Dorado Filetes de limanda Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	02 Sopa de fideos Cocido completo - Yogur y pan blanco	03 Macarrones a la Napolitana Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
06 Carillas con verduras Filetes de merluza a la Vizcaína Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	07 Crema de verduras Salteado de pavo Patatas dado Yogur y pan integral	08 Lentejas estofadas Filetes de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	09 Patatas Guisadas Contramuslo de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	10 Arroz con tomate Tortilla francesa y salchichas frescas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral
13 NO LECTIVO	14 Garbanzos guisados Cazuela de pescado con patatas - Yogur y pan integral	15 Arroz con verduras Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	16 Alubias estofadas Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	17 Sopa de fideos Cinta de lomo al horno Patatas dado Yogur y pan integral
20 Sopa de fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan blanco	21 Arroz con verduras al wok Bacalao al horno Tomate aliñado con oregano Yogur y pan integral	22 Crema de verduras Hamburguesa completa - Fruta fresca y pan blanco	23 Lentejas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	24 JORNADA ANDALUZA Salmorejo Pollo a la andaluza Bizcocho de chocolate Yogur y pan integral
27 Garbanzos guisados Merluza a la Romana - Fruta fresca y pan blanco	28 Sopa de fideos Pollo al chilindrón Guisantes salteados Yogur y pan integral	29 Carillas estofadas Cazuela de pescado con patatas - Fruta fresca y pan blanco	30 Arroz con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	31 HALLOWEEN Crema de calabaza asada Perrito con kétchup Mousse de chocolate Yogur y pan integral

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

c. CEIP Juan Güell - Caceres (October)

OCTUBRE 2025.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno 6-7 Pisto Riojano Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 525 **Lip:** 15,09 **Prot:** 20,64 **HC:** 76,60	2 Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 807 **Lip:** 27,04 **Prot:** 42,97 **HC:** 99,30	3 Garbanzos Guisados 9T Pollo con Chimichurri 9T-12 Guisantes Salteados Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**713,24 **Lip:**22,03 **Prot:**41,34 **HC:**87,92
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína 4 Patatitas Asadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 531 **Lip:** 14,56 **Prot:** 23,76 **HC:** 74,96	7 Potaje de Lentejas 1T-9T Tortilla de Calabacín 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 806 **Lip:** 27,30 **Prot:** 33,01 **HC:** 108,22	8 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T Albóndigas en Salsa 1-6-12 Menestra Salteada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 787 **Lip:** 29,33 **Prot:** 26,76 **HC:** 100,48	9 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo al Horno 6-7 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 689 **Lip:** 17,54 **Prot:** 29,97 **HC:** 103,30	10 Alubias Pintas Estofadas 9T Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**630,99 **Lip:**18,62 **Prot:**34,60 **HC:**83,50
13 FESTIVO	14 Puchero de Garbanzos 9T Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 690 **Lip:** 18,68 **Prot:** 39,05 **HC:** 91,97	15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 788 **Lip:** 28,03 **Prot:** 21,45 **HC:** 111,73	16 Lentejas con Verduras 1T-9T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Picada 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 756 **Lip:** 23,69 **Prot:** 50,06 **HC:** 88,20	17 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**695,90 **Lip:**20,83 **Prot:**33,04 **HC:**91,97
20 Arroz Integral con Tomate 9T Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 858 **Lip:** 35,77 **Prot:** 17,44 **HC:** 114,92	21 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 634 **Lip:** 26,02 **Prot:** 19,87 **HC:** 78,98	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 596 **Lip:** 15,97 **Prot:** 20,68 **HC:** 95,41	23 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 690 **Lip:** 18,57 **Prot:** 42,47 **HC:** 89,12	24 Garbanzos Guisados 9T Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**718,71 **Lip:**21,44 **Prot:**34,97 **HC:**98,07
27 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 659 **Lip:** 21,39 **Prot:** 17,70 **HC:** 93,19	28 Potaje de Lentejas 1T-9T Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 748 **Lip:** 20,47 **Prot:** 49,67 **HC:** 91,14	29 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 669 **Lip:** 21,58 **Prot:** 31,00 **HC:** 87,15	30 Alubias Blancas Guisadas 9T Salchichas al Horno 6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 747 **Lip:** 28,31 **Prot:** 34,48 **HC:** 91,18	31 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Rehogadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**675,87 **Lip:**20,17 **Prot:**28,86 **HC:**94,82

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

REGLAMEN

mediterránea

d. CEIP Juan Vázquez - Badajoz (October)

OCTUBRE 2025

Basal - - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína 4 Patatitas Asadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 531 **Lip:** 14,56 **Prot:** 23,76 **HC:** 74,96	2 Potaje de Lentejas 1T-9T Tortilla de Calabacín 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 806 **Lip:** 27,30 **Prot:** 33,01 **HC:** 108,22	3 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T Albóndigas en Salsa 1-6-12 Menestra Salteada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**787,12 **Lip:**29,33 **Prot:**26,76 **HC:**100,48
6 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo al Horno 6-7 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 643 **Lip:** 17,06 **Prot:** 25,41 **HC:** 97,66	7 Alubias Pintas Estofadas 9T Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Zanahorias al Vapor 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 692 **Lip:** 19,11 **Prot:** 39,00 **HC:** 93,09	8 Crema de Calabaza y Patata San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 590 **Lip:** 23,93 **Prot:** 13,75 **HC:** 79,88	9 Puchero de Garbanzos 9T Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 690 **Lip:** 18,68 **Prot:** 39,05 **HC:** 91,97	10 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**788,22 **Lip:**28,03 **Prot:**21,45 **HC:**111,73
13 FESTIVO	14 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 741 **Lip:** 21,31 **Prot:** 37,60 **HC:** 97,61	15 Arroz Integral con Tomate 9T Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 858 **Lip:** 35,77 **Prot:** 17,44 **HC:** 114,92	16 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 634 **Lip:** 26,02 **Prot:** 19,87 **HC:** 78,98	17 Potaje de Judías Blancas 9T Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**600,44 **Lip:**16,05 **Prot:**20,81 **HC:**96,12
20 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 645 **Lip:** 18,09 **Prot:** 37,91 **HC:** 83,48	21 Garbanzos Guisados 9T Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 764 **Lip:** 21,92 **Prot:** 39,53 **HC:** 103,71	22 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 659 **Lip:** 21,39 **Prot:** 17,70 **HC:** 93,19	23 Potaje de Lentejas 1T-9T Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 748 **Lip:** 20,47 **Prot:** 49,67 **HC:** 91,14	24 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**668,91 **Lip:**21,58 **Prot:**31,00 **HC:**87,15
27 Alubias Blancas Guisadas 9T Salchichas al Horno 6 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 701 **Lip:** 27,83 **Prot:** 29,92 **HC:** 85,54	28 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Rehogadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 721 **Lip:** 20,65 **Prot:** 33,42 **HC:** 100,46	29 Arroz Integral a la Cubana 9T Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 738 **Lip:** 28,24 **Prot:** 33,01 **HC:** 87,13	30 Lentejas Estofadas 1T-9T Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 813 **Lip:** 27,60 **Prot:** 33,03 **HC:** 110,95	31 Crema Hortelana Filete de Abadejo con Ajo y Perejil 4-9T Pisto Riojano Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**469,34 **Lip:**15,13 **Prot:**22,35 **HC:**58,92

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

REGLAMEN

mediterráneo

e. CEIP San Andrés - Caceres (October)

OCTUBRE 2025.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno 6-7 Pisto Riojano Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 525 **Lip:** 15,09 **Prot:** 20,64 **HC:** 76,60	2 Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 807 **Lip:** 27,04 **Prot:** 42,97 **HC:** 99,30	3 Garbanzos Guisados 9T Pollo con Chimichurri 9T-12 Guisantes Salteados Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**713,24 **Lip:**22,03 **Prot:**41,34 **HC:**87,92
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína 4 Patatitas Asadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 531 **Lip:** 14,56 **Prot:** 23,76 **HC:** 74,96	7 Potaje de Lentejas 1T-9T Tortilla de Calabacín 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 806 **Lip:** 27,30 **Prot:** 33,01 **HC:** 108,22	8 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T Albóndigas en Salsa 1-6-12 Menestra Salteada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 787 **Lip:** 29,33 **Prot:** 26,76 **HC:** 100,48	9 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo al Horno 6-7 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 689 **Lip:** 17,54 **Prot:** 29,97 **HC:** 103,30	10 Alubias Pintas Estofadas 9T Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**630,99 **Lip:**18,62 **Prot:**34,60 **HC:**83,50
13 FESTIVO	14 Puchero de Garbanzos 9T Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 690 **Lip:** 18,68 **Prot:** 39,05 **HC:** 91,97	15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 788 **Lip:** 28,03 **Prot:** 21,45 **HC:** 111,73	16 Lentejas con Verduras 1T-9T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Picada 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 756 **Lip:** 23,69 **Prot:** 50,06 **HC:** 88,20	17 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**695,90 **Lip:**20,83 **Prot:**33,04 **HC:**91,97
20 Arroz Integral con Tomate 9T Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 858 **Lip:** 35,77 **Prot:** 17,44 **HC:** 114,92	21 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 634 **Lip:** 26,02 **Prot:** 19,87 **HC:** 78,98	22 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 596 **Lip:** 15,97 **Prot:** 20,68 **HC:** 95,41	23 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 690 **Lip:** 18,57 **Prot:** 42,47 **HC:** 89,12	24 Garbanzos Guisados 9T Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**718,71 **Lip:**21,44 **Prot:**34,97 **HC:**98,07
27 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 659 **Lip:** 21,39 **Prot:** 17,70 **HC:** 93,19	28 Potaje de Lentejas 1T-9T Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 748 **Lip:** 20,47 **Prot:** 49,67 **HC:** 91,14	29 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:** 669 **Lip:** 21,58 **Prot:** 31,00 **HC:** 87,15	30 Alubias Blancas Guisadas 9T Salchichas al Horno 6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 **Kcal:** 747 **Lip:** 28,31 **Prot:** 34,48 **HC:** 91,18	31 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Rehogadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T **Kcal:**675,87 **Lip:**20,17 **Prot:**28,86 **HC:**94,82

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

REGLAMEN

mediterráneo

f. CEIP Enrique Segura Covarsí - Badajos (October)

serunion educa

Menú Basal

CEIP ENRIQUE SEGURA COVARSI

OCTUBRE 25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Paella de verduritas Jamoncitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 690,791 prot (g): 36,382 lip (g): 21,228 hc (g): 84,224	**02** Sopa casera con fideos Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	**03** Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahora Yogur y pan blanco Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
06 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 350,825 prot (g): 12,559 lip (g): 7,989 hc (g): 54,798	**07** Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	**08** Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 523,17 prot (g): 18,826 lip (g): 15,392 hc (g): 71,856	**09** Macarrones con salsa de tomate y queso Medallón de salmón y calabaza a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 376,786 prot (g): 19,586 lip (g): 12,19 hc (g): 41,104	**10** Lentejas estofadas con verduras Jamocintos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
13 NO LECTIVO	**14** Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	**15** Puchero de alubias blancas Filetes de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874	**16** Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechua y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 485,066 prot (g): 19,36 lip (g): 12,915 hc (g): 75,097	**17** Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Yogur y pan blanco Kcal: 553,06 prot (g): 33,646 lip (g): 14,909 hc (g): 66,312
20 Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 395,135 prot (g): 10,421 lip (g): 16,307 hc (g): 47,373	**21** Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Yogur y <psn integral Kcal: 174,425 prot (g): 6,907 lip (g): 7,169 hc (g): 20,253	**22** Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 302,988 prot (g): 7,819 lip (g): 5,727 hc (g): 52,358	**23** Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco Kcal: 520,698 prot (g): 31,935 lip (g): 16,799 hc (g): 57,131	**24** Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral Kcal: 229,865 prot (g): 17,139 lip (g): 8,032 hc (g): 19,482
27 Crema de calabacín Tortilla de patatas y espinacas - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874	**28** Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral Kcal: 635,968 prot (g): 32,536 lip (g): 12,714 hc (g): 86,937	**29** Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 187,883 prot (g): 3,796 lip (g): 4,557 hc (g): 30,998	**30** Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 676,659 prot (g): 26,243 lip (g): 20,252 hc (g): 91,643	**31** Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur y pan blanco Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795

g. Colegio Diocesano José Luis Cotallo - Cáceres (June)

DIOCESANO
COLEGIO CONCERTADO

DIOCE ETAPAS SERVICIOS SECRETARÍA BLOG CONTACTO

MENU

JUNIO 2025

DÍA	PRIMERO	SEGUNDO	POSTRE
2	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Filetes de pollo con patatas	Fruta
3	Lasaña de carne	Palitos de merluza	Gelatina
4	Cocido completo	(Carne de cerdo y pollo con verduras, garbanzos y fideos)	Lácteo
5	Patatas estofadas con arroz	Merluza en salsa	Fruta
6	Pasta al dente con carne boloñesa y tomate	Tortilla de patatas	Lácteo
9	Crema de verduras de temporada	Merluza rebozada con ensalada	Fruta
10	Cocido completo	(Carne de cerdo y pollo con verduras, garbanzos y fideos)	Lácteo
11	Arroz 3 delicias	Sepia con ensalada	Fruta
12	Pasta al dente con carne boloñesa y tomate	Albóndigas de carne de cerdo	Fruta
13	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Huevos cocidos en salsa carbonara casera	Gelatina
16	Lasaña de carne	Merluza en salsa con ensalada	Fruta
17	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Salchichas frescas en salsa	Gelatina

17	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Salchichas frescas en salsa	Gelatina
18	Pasta al dente con carne boloñesa y tomate	Tortilla de patatas	Fruta
19	Cocido completo	(Carne de cerdo y pollo con verduras, garbanzos y fideos)	Lácteo
20	Arroz a la cubana	Hamburguesas	Helado
23	Crema de verduras de temporada	Tortilla de patatas	Lácteo
24	Cocido completo	(Carne de cerdo y pollo con verduras, garbanzos y fideos)	Fruta
25	Arroz a la cubana	Merluza rebozada con ensalada	Fruta
26	Lentejas estofadas con verduras de temporada	Albóndigas con patatas	Gelatina
27	Pasta al dente con salsa boloñesa casera	Filetes de pollo empanados	Helado

h. Colegio Sagrado Corazón de Jesús - Cáceres (May)

SAGRADO CORAZÓN

MENÚ COMEDOR ESCOLAR –MAYO 2025

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS – CÁCERES

SEMANA WEEK	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
1ª SEMANA (día 5 al 9)	5 Arroz con pollo Tortilla francesa Yogurt	6 Lentejas con chorizo y verduras Pescado al horno Fruta de temporada	7 Crema de verduras Filetes de Lomo en salsa Yogurt	8 Sopa de Letras Contramuslo de pollo al horno Fruta de temporada	9 Pasta boloñesa gratinada Filetes Rusos con guarnición Yogurt
2ª SEMANA (día 12 al 16)	12 Crema de verduras Pollo plancha con guisantes Yogurt	13 Cocido Extremeño completo Fruta de temporada	14 Pasta carbonara Pescado plancha y tomate Yogurt	15 Arroz a la cubana Huevos fritos / salchichas Fruta de temporada	16 Sopa de Estrellitas Lomo plancha con patatas Yogurt
3ª SEMANA (día 19 al 23)	19 Patatas con pollo Tortilla Francesa Yogurt	20 Crema de calabacín Muslo de pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada	21 Lentejas con chorizo Pescado plancha con guisantes salteados Yogurt	22 Sopa de Fideos Albóndigas de cerdo en salsa Fruta de temporada	23 Pasta boloñesa gratinada Croquetas jamón / pollo Yogurt
4ª SEMANA (día 26 al 29)	26 Crema de patata y puerro Filete de Lomo en salsa de manzana Yogurt	27 Cocido Extremeño completo Fruta de temporada	28 Arroz 3 delicias tortilla de patatas Yogurt	29 Sopa de letras Contramuslo de pollo al horno y patatas panaderas Fruta de temporada	30 FESTIVO SAN FERNANDO

LÁCTEOS PESCADO GLUTEN HUEVO FRUTOS SECOS SOJA MARISCOS SEMILLAS MAÍZ FRUTA

- Todos los días habrá una ensalada como complemento opcional
- El postre será variado (fruta del tiempo, postre lácteo o leche)
- Circunstancialmente podría producirse algún cambio

sagrado kids

i. Colegio Santo Ángel - Badajoz (October)

OCTUBRE 2025 BASAL

IERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3		
Pasta integral con tomate y queso lomo adobado con champiñones Fruta y Pan	Alubias estofadas Tortilla Francesa Lechuga y maiz Fruta y pan integral	Patatas guisadas con carne Filete de Merluza en salsa verde con guisantes Yogur 0%0 y Pan		
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas Estofadas con verdura Tortilla de Patatas (Lechuga y maíz) Fruta y Pan	Sopa de puchero con estrellitas Albondigas a la jardinera Fruta y pan integral	Arroz con tomate Merluza al horno con zanahoria Fruta y pan	Crema de verduras jamoncito de pollo al horno con tomate y champiñoes Fruta y Pan Integral	Pasta integral con tomate y queso Varitas de merluza Lechuga y tomate natural Yogur 0%0 y pan
MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Sopa de pescado con fideos Salchichas de pollo Lechuga y maiz Fruta y Pan	Patatas estofadas con verduras Empanadilla de atun Lechuga Fruta y Pan integral	Crema de calabacin Suprema de Bacalao al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral	Pasta integral con tomate y queso Tortilla de patatas Lechuga y tomate Yogur o%o y Pan Integral	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas Merluza al horno con zanahoria Fruta y Pan	Crema de calabaza Pollo al horno Lechuha y maiz Fruta y Pan integral	Cocido completo bajo en grasa Lechuga y tomate natural Fruta y pan	Pasta integral con tomate y queso Tortilla de patatas Lechuga Fruta y Pan Integral	Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera con menestra Yogur o%o y Pan
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con choco Hamburguesa de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur y Pan integral	Crema de calabacin Suprema de Bacalao al horno en salsa de marisco Fruta y pan integral	Cocido completo bajo en grasa Lechuga y tomate natural Fruta y pan	Pasta integral con tomate y queso Tortilla Francesa Tomate natural Fruta y Pan Integral	Sopa de puchero con fideos Lomo de cerdo asado con champiñones Yogur y Pan

j. Salesianos “Ramón Izquierdo” - Badajoz (October)

OCTUBRE 2025

COLEGIO SALESIANO "RAMÓN IZQUIERDO"

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Macarrones con tomate y queso Lenguaditos al horno con zanahorias	Sopa de puchero con fideos Albóndigas en salsa con verduras	Ensalada mixta Cocido de garbanzos con pringa
		Fruta	Fruta	Fruta-Yogur
LUNES 6	**MARTES 7**	**MIÉRCOLES 8**	**JUEVES 9**	**VIERNES 10**
Arroz con pollo Gallo al horno con zanahorias	Lentejas estofadas Tortilla de espinacas con tomate natural	Crema de espinacas Jamoncitos al horno con patatas	Patatas guisadas Merluza al horno con zanahorias	Sopa de ave con estrellitas Escalopines de pollo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta-Yogur
LUNES 13	**MARTES 14**	**MIÉRCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**
FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla de calabacines con tomate natural	Sopa de puchero con fideos Albóndigas en salsa con verduras	Macarrones napolitana Lenguadito al horno con zanahorias	Ensalada mixta Cocido de garbanzos con pringa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta-Yogur
LUNES 20	**MARTES 21**	**MIÉRCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**
Arroz con tomate Jamoncitos al horno con ensalada	Macarrones con tomate Gallo al horno con zanahorias	Espirales con chorizo Tortilla francesa con ensalada	Patatas estofadas Lomo en salsa con ensalada	Sopa de ave con estrellitas Filetes empanados con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta-Yogur
LUNES 27	**MARTES 28**	**MIÉRCOLES 29**	**JUEVES 30**	**VIERNES 31**
Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada	Crema de verduras Lomo en salsa con arroz salteado	Sopa de puchero con fideos Albóndigas en salsa con verduras	Garbanzos estofados Lenguados al horno	Macarrones con tomate y queso Croquetas de pollo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta-Yogur

12. GALICIA

a. CEIP Flavia - Padron (October)

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL E UNIVERSIDADES

CEIP Flavia
Carme, s/n – 15900 Padrón
☎ 881866245
ceip.flavia@edu.xunta.es

COMEDOR ESCOLAR C.E.I.P. FLAVIA - PADRÓN				
OUTUBRO 2025				
1	MÉRCORES	Coliflor ou brócoli con patacas, allada e picadillo de ior e chourizo.	Espaguetis con atún	Froita
2	XOVES	Ensalada de legumes (fabas, cenoria, tomate natural, pemento roxo, ovo cocido e vinagreta)	Escalopíns de tenreira e ensalada de leituga	Iogur
3	VENRES	Repolo con pataca, ovo cocido, chourizo e rustido.	Arroz con migas de bacallau	Froita
6	LUNS	Ensaladilla rusa (cenoria, xudías, chicharos, pataca, atún,olivas, mahonesa, aceite e vinagre).	Zorza con arroz branco	Xeado
7	MARTES	Ovos recheos de bonito, pauiños de cangrexo, maionesa e ensalada de leituga	Espaguetes á boloñesa	Froita
8	MÉRCORES	Potaxe de garavanzos (garavanzos, paleta de porco fresca, cenoria, cebola)	Lirios (frescos) fritidos, rebozados en fariña de millo e ensalada de leituga	Froita
9	XOVES	Sopa de verduras (pasta, acelgas, cenoria)	Polo con allo e patacas guisadas	Iogur
10	VENRES	Crema de calabacín.	Pavo o forno con minestra de verduras (xudías, chícharos, cenoria e champiñóns).	Froita
13	LUNS	Lentellas estofadas (tomate natural, cebola, cenoria, lacón fresco, chourizo).	Tortilla de patacas e ensalada de leituga	Natillas
14	MARTES	Sardinilla (en conserva) e ensalada de leituga	Albóndigas en salsa (carne tenreira e porco) e arroz en blanco	Froita
15	MÉRCORES	Caldo galego (repolo **ou** nabizas, pataca, fabas)	Filete de pescada (fritida ou á mariñeira) e ensalada de leituga	Froita
16	XOVES	Crema de porros (porros, calabacín, pataca, leite)	Fideos con peituga troceada (fideos, peituga, chícharos, cenoria, pemento vermello, tomate)	Iogur
17	VENRES	Menestra de verduras con ovo cocido (repolo, coliflor, cenoria, pataca, chourizo).	Xoubas (frescas) fritidas con pataca cocida	Froita
20	LUNS	Ensalada de pasta (pasta, queixo, xamón, cenoria, bonito, ovo, olivas e maionesa).	Bacallau, pescada ou abadexo (fresco) ao forno con pataca panadeira.	Iogur
21	MARTES	Sopa de cocido (pasta e auga do cocido)	Cocido galego (garavanzos, patacas, chourizo, xamón fresco e costela salgada)	Froita
22	MÉRCORES	Tortilla francesa (huevina) con ior e ensalada de leituga	Paella (arroz, polo, gambas, mexilóns e berberechos ou ameixas)	Froita
23	XOVES	Sopa de verduras (pasta, acelgas, cenoria)	Polo ao forno con patacas	Melocotón
24	VENRES	Xudías con chourizo (xudías, patacas e chourizo)	Fideuá de peixe (fideo, bacallau, mexilóns, gambas, tomate frito, pemento e cenoria)	Froita
27	LUNS	Crema de verduras (repolo, coliflor, cenoria, pataca,xudía, cebola, porro e leite)	Hamburguesa (caseira) de terneira e porco e ensalada de leituga.	Queixo con marmelo
28	MARTES	Revolto de ovo, espinacas e xamón, (huevina, espinacas e xamón serrano).	Chipiróns con arroz ou guisados con patacas	Froita
29	MÉRCORES	Macarróns con bonito (pasta, bonito, cebola, tomate frito).	Milanesa de polo e ensalada de leituga	Froita
30	XOVES	Fabada (fabas, arroz, patacas, cebola, chourizo e lacón fresco)	Salmón fresco con pataca cocida	Iogur
31	VENRES	FESTIVO (DÍA DO ENSINO)		

b. CEIP Rogelio García Yáñez, Galicia (October)

MENÚ OCTUBRE

** El menú podrá ser modificado por imprevistos*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Fabada Tortilla de patatas Fruta	30 Menestra de verduras Arroz con calamares Fruta	1 Sopa Pollo con ensalada Yogur natural	2 Huevos rellenos Merluza a galega Fruta	3 Caldo de repollo Albóndigas con arroz Fruta
6 Crema de verduras Pasta con gambas y setas Yogur natural	7 Ensalada de pasta Salmón a la plancha con verduras salteadas Fruta	8 Brócoli al ajo Huevos rotos con chorizo Fruta	9 Sopa Palometa con ensalda Fruta	10 Tomate con sardinas Costilla guisada con patatas Sobremesa casera
13 Tomate con sardinas Paella Fruta	14 Revuelto de espinacas Lasaña de atún Fruta	15 Crema de zanahoria Conejo al horno con patatas Yogur natural	16 Lentejas Salmón a prancha con ensalada Fruta	17 Sopa Pollo con patatas al horno Fruta
20 Crema de verduras Espaguetis a la carbonara Fruta	21 Ensalada rusa Palometa con lechuga Fruta	22 Lentejas Pavo con patatas al horno Yogur natural	23 Guisantes con jamón Merluza a la romana con patatas Fruta	24 Brócoli al ajo Albóndigas con arroz Sobremesa casera
27 Ensalada de pasta Salmón a la plancha con verduras salteadas Fruta	28 Crema de zanahoria Lomo a la plancha con ensalada Fruta	29 Revuelto de acelgas Arroz con calamares Yogur natural	30 	31

c. CEP Doutor Fleming - Vigo (April)

MES: ABRIL 2025

A NOSA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

aramark

MENÚ BASAL

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
	1 **GARAVANZOS CON ESPINACAS e arroz integral** **PALOMETA O FORNO con verduras salteadas (minestra)** **POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta e Froita VE:3.336/698 GT:19 GS:4 HC:104 AZ:25 PROT:30 SAL:2	2 **SOPA MARAVILLA** **LOMBO FRESCO con patacas o pobre** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Ovos con Verdura e Froita VE:2.521/603 GT:14 GS:4 HC:89 AZ:27 PROT:33 SAL:1	3 **XUDÍAS CON TOMATE e patacas** **PESCADA ALLOARRIERO con leituga e millo** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Legumes 2º Ovos con Patacas e Lácteos VE:2.646/633 GT:18 GS:2 HC:92 AZ:29 PROT:29 SAL:1	4 **ARROZ 3 ELICIAS** **ALBÓNDEGAS DE AVE EN SALSA con ensalada de leituga e olivas** **FROITA E PAN INTEGRAL** (*) 1º Verdura 2º Peixe con Patacas e Lácteos VE:3.540/647 GT:29 GS:9 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:2
7 **LENTELLAS XARDINEIRA con arroz integral** **SALMÓN O FORNO con ensalada verde** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta e Lácteos VE:3.313/793 GT:23 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:37 SAL:1	8 **CREMA DE CABAZA** **CARNE O CALDEIRO con chourizo e patacas** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Arroz 2º Ovos con Verdura e Froita VE:2.721/670 GT:22 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:30 SAL:3	9 **POTAXE DE FEIXÓNS** **PESCADA CON CÍTRICOS e leituga e cenoria** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta e Lácteos VE:3.171/759 GT:19 GS:2 HC:109 AZ:32 PROT:44 SAL:2	10 **SOPA MINESTRONE** **TORTILLA FRANCESA arroz branco e chícharos** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Pasta 2º Peixe con Verdura e Lácteos VE:2.868/686 GT:12 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:27 SAL:1	11 **MINESTRA DE VERDURAS** **POLO A BARBACOA con patacas** **POSTRE LÁCTEO E PAN INTEGRAL** (*) 1º PataCas 2º Pescado con Verdura e Froita VE:3.359/704 GT:66 GS:7 HC:98 AZ:24 PROT:24 SAL:2
VACACIÓNS SEMANA SANTA				
21 VACACIÓNS SEMANA SANTA	22 **MINESTRA DE VERDURAS SALTEADAS** **ALBÓNDEGAS DE AVE EN SALSA con arroz salteado o allo** **POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO** (*) 1º Arroz 2º Peixe con Verduras e Froita VE:2.529/605 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:16 PROT:32 SAL:4	23 **FABAS ESTOFADAS CON CABAZA** **FIDEUÁ MARIÑEIRA** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura e Froita VE:2.868/686 GT:11 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:34 SAL:1	24 **CREMA DE VERDURAS** **PESCADA A DONOSTIARRA con pasta salteada** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura e Lácteo VE:2.593/620 GT:23 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:29 SAL:7	25 **ENSALADA DE GARAVANZOS** **RAGOUT DE PORCO A XARDINEIRA con patacas** **FROITA E PAN INTEGRAL** (*) 1º Verdura 2º Peixe con Verdura e Lácteo VE:2.570/615 GT:27 GS:5 HC:65 AZ:27 PROT:31 SAL:1
28 **LENTELLAS A XARDINEIRA con arroz integral** **PESCADA A ROMANA con ensalada de leituga** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Patacas e Froita VE:2.550/610 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:25 PROT:39 SAL:1	29 **SOPA CON TIRAS DE POLO** **HAMBURGUESA A PRANCHA con salteado de xudías** **FROITA E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Ovos con Patacas e Lácteos VE:2.509/600 GT:27 GS:6 HC:62 AZ:24 PROT:27 SAL:2	30 **FEIXÓNS ESTOFADOS CON PATACAS** **TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de leituga e millo** **POSTRE LÁCTEO E PAN BRANCO** (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz e Froita VE:2.582/618 GT:26 GS:5 HC:67 AZ:15 PROT:27 SAL:3		1.RECOMENDACIONES CENA 2.VALORES NUTRICIONALES

d. CEIP Gregorio Sanz - Lugo (March)

MENÚ ESCOLAR MARZO 2025

Manduca

Gregorio SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
NON LECTIVO			Sopa de fideos Costela ao forno con ensalada de tomate logur natural	Ensalada de garavanzos, tomate, cenoira, olivas e queixo Pescada á galega con pataca Froita fresca
10	11	12	13	14
Crema de cabaciña Tenreira guisada con pataca e verduriñas logur natural	Lentellas estofadas con verduras Pizza caseira de tomate, pavo e queixo Froita fresca	Ensalada de pasta, cenoira, millo, remolacha, ovo e queixo Marmitako de salmón logur natural	Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, cenoira e bonito Lasaña caseira con de tenreira con verduriñas Froita fresca	Paella de verduras Guiso de bacallau con pataca Froita fresca
17	18	19	20	21
Brócoli ao gratén Zanco de polo asado con pataca e verdura logur natural	Crema de verduras de tempada Arroz con costela Froita fresca	Sopa de peixe con fideos Tortilla de pataca con ensalada de tomate logur ecolóxico	Caldo galego Empanada de bonito Froita fresca	Garavanzos estofados con verduras Pescada á romana con ensalada de leituga Macedonia de froitas frescas
24	25	26	27	28
Xudías verdes salteadas con xamón Solombo de porco á laranxa logur natural	Repolo con pataca, ovo e allada Bacallau ao forno Froita fresca	Crema de cabaza Albóndigas caseiras con puré de pataca Froita fresca	Ensaladiña rusa Guiso de chipiróns logur natural	Fideuá con verduras e gambas Milanesa de tenreira con ensalada de tomate Froita fresca
Macarróns con salsa de tomate caseira Peituga de polo á prancha con ensalada de leituga logur natural				

*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113

e. CPI Camiño de Santiago - Galícia (October)

XUNTA DE GALICIA | CENTRO PÚBLICO INTEGRADO CAMIÑO DE SANTIAGO

Menú mes de outubro 2025

		MÉRCORES 1	**XOVES 2**	**VENRES 3**
		1º Fabas con verduras **2º** Pescada ó forno con patacas ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Ensalada de arroz **2º** Tortilla española ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Xudías á valenciana **2º** Salmón ó forno ***Sobremesa:*** Iogur
LUNS 6	**MARTES 7**	**MÉRCORES 8**	**XOVES 9**	**VENRES 10**
1º Crema de verduras **2º** Peixe sapo con ensalada ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Menestra de verduras **2º** Espaguetes á montañesa ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Ensalada de garavanzos **2º** Pescada en salsa con patacas ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Ensalada de leituga **2º** Churrasco de porco con patacas ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Guiso lixeiro de puerros **2º** Polo ao allo con arroz ***Sobremesa:*** Froita
LUNS 13	**MARTES 14**	**MÉRCORES 15**	**XOVES 16**	**VENRES 17**
1º Brócoli con allada **2º** Raxo con arroz ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Ensalada de outono **2º** Albóndegas con pasta ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Ensalada de alubias **2º** Bacallau ó forno ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Crema parmentier **2º** Guiso de pavo ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Lentellas **2º** Pescada ao forno con ensalada ***Sobremesa:*** Iogur
LUNS 20	**MARTES 21**	**MÉRCORES 22**	**XOVES 23**	**VENRES 24**
1º Ensalada do mar **2º** Escalope de porco con pementos ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Caldo galego **2º** Pasta boloñesa ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Chícharos con ovo **2º** Pescada á vizcaina con patacas ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Potaxe de garavanzos **2º** Ragut de pavo ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Xudías con tomate **2º** Caldeirada de bacallau ***Sobremesa:*** Froita
LUNS 27	**MARTES 28**	**MÉRCORES 29**	**XOVES 30**	
1º Lentellas **2º** Pizza ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Crema de cabaciño **2º** Estufado de tenreira con pasta ***Sobremesa:*** Froita	**1º** Fabada **2º** Pescada ó forno con patacas ***Sobremesa:*** Iogur	**1º** Ensalada nizarda **2º** Polo ó allo ***Sobremesa:*** Froita	

f. CPI O Cruce - A Coruna (October)

MENÚ OUTUBRO 2025 "O CRUCE"

LISTA DE ALÉRXENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. OVOS
4. PEIXE
5. CACAHUÉS
6. SOIA
7. LEITE E DERIVADOS (LÁCTEOS)
8. FROITOS SECOS DE CASCA
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCOS

		1 CREMA DE CABAZA PEIXE DO DÍA CON PATACAS 4, 1 FROITA	2 ENSALADA MIXTA TORTILLA IOGUR 3, 4, 7	3 SOPA DE FIDEOS POLO CON VERDURAS FROITA 1, 9, 12
6 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETES BOLOÑESA FROITA 1, 9, 12	7 LENTELLAS PIZZA IOGUR 1, 6, 10, 12	8 ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLO FROITA 4	9 SOPA DE ESTRELAS PEIXE DO DÍA CON ENSALADA 1, 4 IOGUR 7	10 EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO GUISO DE CHOUPA FROITA 1, 3, 4, 7, 14
13 BRÓCOLI CON CHOURIZO MACARRÓNS CON ATÚN FROITA 1, 4, 12	14 MENESTRA ALBÓNDEGAS CON PATACAS IOGUR 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12	15 POTAXE DE GARAVANZOS RAXO CON ENSALADA DE TOMATE FROITA	16 CREMA DE CABACIÑA ARROZ CON POLO IOGUR 7, 9	17 ENSALADA DE PASTA SALMÓN FROITA 1, 3, 4, 10
20 XUDIAS CON ALLADA ZORZA CON ARROZ IOGUR 7	21 FABADA VEXETAL MACARRÓNS CON CARNE 1, 6, 9, 10, 12 FROITA	22 ENSALADA MIXTA GUISO DE CHIPIRÓNS 2, 4, 6, 7, 9, 12 QUEIXO CON MARMELO	23 ENSALADILLA "FINGERS" DE POLO FROITA 1, 3, 4, 6, 10, 12	24 CROQUETAS FIDEOS CON AMEIXAS IOGUR 1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14
27 SARDIÑAS CON TOMATE FILETE DE PAVO CON ARROZ 4 FROITA	28 ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA IOGUR 1, 3, 4, 6, 7, 10, 12	29 CALDO GALEGO PEIXE DO DÍA CON TOMATE 4 FROITA	30 EMPANADA DE ATÚN COSTELA ASADA CON PATACAS NATILLAS 1, 3, 4, 6, 7, 12	

g. Colegio Sagrado Corazon Franciscanas - A Coruna (November)

100% saludable sernuga

Revisado: Maria Rodríguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI: 76.886.826-Q

NOVEMBRO 2025

CALIDUS

BASAL

DÍA		1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
M	4	Sopa de pasta maravilla 1-3-6-10	Albóndegas con arroz 6	Froita
MR	5	Crema de verduras 14	Guiso de choupa 12	Iogur 7
X	6	Fabada	Costela de porco con ensalada	Froita
V	7	Chícharos con xamón 14	Salteado de zorza de polo con verduriñas e pasta 1-3-6-10-14	Froita
L	10	Potaxe de garavanzos con espinacas	Pizza 1-2-3-4-6-7	Iogur 7
M	11	Sopa de piñóns e verduriñas 1-3-6-10	Bacallau á galega 4	Froita
MR	12	Crema de cabaciña 14	Fricandó de porco con arroz	Froita
X	13	Pisto con ovo 3	Musliños de polo á barbacoa con patata	Iogur 7
V	14	Macarróns con tomate 1-3-6-10	Salmón á prancha con ensalada 4	Froita
L	17	Sopa de fideos 1-3-6-10	Tortilla de patacas con ensalada 3	Froita
M	18	Lentellas estufadas	Pescada en salsa verde con patacas ao vapor 4	Iogur 7
MR	19	Ensalada de tempada (millo, laranxa, queixo, atún) 7-4	Paste salteado con tenreira e champiñóns 1-3-6-10	Froita
X	20	Caldo galego	Paella mariñeira 4-2-12	Froita
V	21	Crema de cenoria 14	Aliñas de polo con ensalada	Iogur 7
L	24	Ensalada tropical 3-6-4-2-12	Pasta con salsa boloñesa 1-3-6-10	Froita
M	25	Crema de cabaza 14	Bacallau ao forno con patacas 4	Froita
MR	26	Xudías con ovo 3	Polo asado con arroz	Iogur 7
X	27	Fabas estufadas	Abadexo en tempura con ensalada 4-3-1	Froita
V	28	Sopa de estrelas 1-3-6-10	Raigout de pavo	Froita

IMPORTANTE: A presenza/ ausencia de alérgenos nos pratos pode sufrir ducidas a cambios na receita provisional (cocifa centrall e/ou alteracións nos novos produtos e proveedores habituais). Para máis seguridade, consultar a cada escolitade do menú entregado cada día.

As orixes das castañas remóntanse aos tempos do paleolítico, xa que xunto coas landras eran o principal alimento da época. En época dos romanos, estes introduciron un tipo de castiñeiro máis duro na Galiaxia, sendo un alimento esencial na dieta galega, grazas á súa poder nutritivo xa que é altamente rica en hidratos de carbono. Con chegada do cultivo de patata e do millo, produtos traídos de América no Século XVIII, as castañas deixaron a ser as protagonistas da súa dieta.

Na súa orixe, o magosto era unha festa arredor do lume e as castañas asadas coa que os galegos homenaxeaban as colleitas. O lume nas frías noites de primeiros de novembro convidaba a compartir contos e lendas antigas. A noite é tamén o scenario dos magostos das estadrillas, que facían lume ao ar libre e entre castañas, chouriços asados, viño tinto novo, cancións e contos continuaban unha tradición coxos elementos, incluída a queimada final, son símbolos de vida e purificadores.

h. Colegio La Grande Obra de Atocha - A Coruña (October)

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Judías en ajada - Estofado de pollo, patatas, garbanzos y zanahoria - Fruta del tiempo	2 - Sopa maravilla con verduras frescas - Tortilla de patata y lechuga - Yogur	3 - Crema de calabacín - Macarrones con atún y tomate en salsa - Fruta del tiempo
6 - Salteado de habas blancas con verduras - Cinta de lomo a la plancha y ensalada completa - Fruta del tiempo	7 - Judías verdes con zanahoria - Filete de limanda y patatas al horno - Melocotón en almíbar (sin azúcar)	8 - Crema de brécol y coliflor - Albóndigas caseras en salsa de verduras y arroz - Yogur	9 - Ensalada mixta completa con huevo y atún - Macarrones a la carbonara - Fruta del tiempo	10 - Crema de verduras frescas - Pollo troceado con patatas fritas - Flan de vainilla
13 - Empanadillas de atún y lechuga - Guiso de pavo, patatas, garbanzos y zanahorias - Yogur	14 - Crema de puerros - Lomo al horno y ensalada completa - Fruta del tiempo	15 - Lentejas vegetales - Paella - Fruta del tiempo	16 - Sopa de cabellín con verduras - Tortilla de patata y lechuga - Yogur	17 - Judías verdes con chorizo - Pescado y macarrón tiburón - Fruta del tiempo
20 - Sardinilla, tomate y aceitunas - Guiso de carne, patatas, pimientos y zanahorias - Fruta del tiempo	21 - Lentejas con verduras - Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) - Fruta del tiempo	22 - Judías verdes con tomate - Filete de limanda con patatas y guarnición de verduras - Yogur	23 - Potaje de garbanzos con verduras - Lacón asado y patatas asadas - Fruta del tiempo	24 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo y ensalada completa - Yogur
27 - Salteado de habas blancas con verduras - Filete de merluza y ensalada completa - Fruta del tiempo	28 - Crema de calabaza y zanahoria - Macarrones pluma, atún y salsa de tomate - Yogur	29 - Ensalada mixta completa (con huevo) - Hamburguesas caseras a la plancha con arroz en blanco - Fruta del tiempo	30 - Lentejas vegetales - Pizza casera - Yogur	31 Día de la Enseñanza

Gluten Leche Mostaza Pescado Soja Huevos Apio Frutos S Crustáceos Moluscos Sulfitos Altramuces

i. Colexio San Jorge - Santiago (October)

COLEXIO SAN JORGE

Menú mes de outubro 2025

Avda. de Coimbra, 24.
Santiago de Compostela
Tlf.: 981 581398
www.colexiosanjorge.com
colexiosanjorge@colexiosanjorge.com

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
		01 540 750 Sopa de Choiva Codillos asados con verduras Plátano A 4.5/0/0	02 545 740 Brócolli ao vapor Rape en salsa mariñeira con arroz Iogurt A 0/9.11/1	03 550 755 Lentellas estofadas Tortilla con ensalada Mandarina A 0/5/0
A	A			
06 547 745 Coliflor gratinada Bacallau á galega Iogurt A 0/9/1	07 545 760 Crema de puerros Zanquiños de polo Pera A 0/0/0	08 549 754 Caldo de repolo Spaguetis a la crema con atún Iogurt A 0/4.5/1	09 545 760 Sopa minestrone Xamón asado con guarnición Mazá A 0/0/0	10 550 749 Xudías cocidas con ovo Salmón prancha con ensalada Iogurt A 5/9/1
13 547 750 Lentellas con espinacas Paella mixta Melocotón natural A 0/0/0	14 555 750 Fabada asturiana Lomos de merluza prancha con ensalada Iogurt A 0/9.11/1	15 545 760 Crema de zanahoria Raxo con patacas Plátano A 0/0/0	16 545 748 Sopa San Jorge Abadexo con tomate Iogurt A 4.5/9.11/1	17 552 750 Guisantes con xamón Macarróns con polo Melón A 0/4.5/0
20 550 757 Vichyssoise Palometa estofada con champiñóns Iogurt A 0/9.11/1	21 545 750 Menestra salteada Fideos á boloñesa Pera A 0/4.5/0	22 560 755 Potaxe de garbanzos Varitas de peixe con ensalada Iogurt A 0/4.5.9.11/1	23 550 757 Brócolli á galega Terneira asada con guarnición Mandarina A 0/0/0	24 558 748 Ensaladilla rusa Paella de marisco Iogurt A 3.5.9/3.4.5.7.8.9.11/1
27 555 750 Caldo de grelos Chipiróns guisados Mazá A 0/7/0	28 550 757 Faba á mariñeira Merluza a prancha con ensalada Iogurt A 0/9/1	29 545 760 Sopa de verduras Carne ó caldeiro Plátano A 0/0/0	30 545 760 Crema de cabaza Albóndigas con arroz Iogurt A 0/3.4.11/1	31 NON LECTIVO A

000 Kcal totais de 3-6 anos
000 Kcal totais de 7-12 anos

BO PROVEITO AOS PEQUENOS

Alérxenos: A **1.** Lácteos **2.** Cacahuete **3.** Soja **4.** Gluten **5.** Huevo **6.** Apio **7.** Crustáceos **8.** Moluscos **9.** Pescado **10.** Frutos secos **11.** Sulfitos **12.** Mostaza **13.** Sésamo **14.** Altramuces

j. Liceo La Paz, A Coruna (October)

OCTUBRE 2025

Tenemos a disposición de los usuarios toda la información necesaria relacionada con la presencia de alérgenos en los menús del mes (Reglamento 1169/2011 de la UE)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 **MEDIA MAÑANA** · Barrita de cereales **COMIDA** · Sopa de ave con estrellitas · Ternera en salsa con pisto · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de queso / manzana roja	**7** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Fabada asturiana · Merluza en salsa marinera · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de chorizo / mandarina	**8** **MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Caldo de judías · Pollo asado con arroz · Plátano **MERIENDA** · B. paté de atún / fruta temporada	**9** **MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Ensaladilla de pasta, tropical · Bacalao al pil pil con guarnición verde · Pera **MERIENDA** · B. de jamón cocido / plátano	**10** **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Macarrones con atún · Tortilla española con ensalada · Yogur de piña **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate / pera
13 **MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Sopa jardinera · Raxo de cerdo con pimientos y patatas · Fruta de temporada **MERIENDA** · B. de jamón asado / plátano	**14** **MEDIA MAÑANA** · Barrita de cereales **COMIDA** · Bacalao con garbanzos · Tortilla española con tomate · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de salchichón / manzana	**15** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Crema de brócoli · Pollo a la plancha c/ arroz y tomate · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de queso de untar / mandarina	**16** **MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Caracolas con salsa de verduras · Ragú de ternera con verduras · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de pechuga de pavo / ciruela	**17** **MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Ensaladilla rusa · Guiso de choupa con arroz · Mandarina **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate blanco / manzana roja
20 **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Caldo gallego de grelos · Pollo al curry con arroz basmati · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de chorizo / pera	**21** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Estofado de lentejas · Tortilla española con espárragos · Yogur de vainilla **MERIENDA** · Bocadillo de queso / manzana	**22** **MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Espirales con gambas al ajillo · Salmón al horno con verduras · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de crema de cacao / plátano	**23** **MEDIA MAÑANA** · Barrita de cereales **COMIDA** · Crema *parmentier* con verduras · Hamburguesa con arroz · Pera **MERIENDA** · Bocadillo de jamón asado / manzana roja	**24** **MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Fideuá de verduras · Rabas con tomate y piña · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate / fruta de temporada
27 **MEDIA MAÑANA** · Barrita de cereales **COMIDA** · Sopa juliana · Pollo con arroz · Pera **MERIENDA** · Bocadillo de salchichón / plátano	**28** **MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Macarrones con chorizo y tomate · Gallineta al horno con patatas · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de jamón serrano / pera	**29** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Crema Vichy · Tortilla española con jamón y tomate · Yogur de manzana **MERIENDA** · B. de queso de untar / mandarina	**30** **MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Ensaladilla *caprese* · Cerdo guisado con patatas · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate blanco / manzana roja	**31** **Día do Ensino (non lectivo)**

13. LA RIOJA

a. CEIP Eduardo González Gallarza - Lardero (October)

SERAL

Diplomada en Nutrición y Dietética Fátima Álvarez Ruiz

CEIP EDUARDO GONZALEZ GALLARZA
OCTUBRE 2025 V3

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos al estilo casero	Pure de calabacín, calabaza y patata	Alubias pintas con verduras
		Salmón a la plancha con lechuga y maíz	Fechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al horno con lechuga
		Fruta	Fruta	Yogur natural
			Pan integral	
Energía: 0 Kcal. Lípidos: 0 g. Hidratos de carbono: 0 g. Fibra: 0 g. Proteínas: 0 g. Sal: 0 g. Azúcares: 0 g. Grasas saturadas: 0 g. Grasas monoinsaturadas: 0 g. Grasas poliinsaturadas: 0 g. Colesterol: 0 mg. Calcio: 0 mg. Hierro: 0 mg. Sodio: 0 mg. Potasio: 0 mg. Vitamina A: 0 µg. Vitamina C: 0 mg. Vitamina D: 0 µg. Vitamina E: 0 mg. Vitamina B1: 0 mg. Vitamina B2: 0 mg. Vitamina B6: 0 mg. Vitamina B12: 0 µg. Ácido fólico: 0 µg. Niacina: 0 mg. Ácido pantoténico: 0 mg. Yodo: 0 µg. Selenio: 0 µg. Fósforo: 0 mg. Magnesio: 0 mg. Zinc: 0 mg. Hierro hemo: 0 mg. Hierro no hemo: 0 mg. Vitamina K: 0 µg. Colina: 0 mg. Fibra soluble: 0 g. Fibra insoluble: 0 g. Almidón: 0 g. Azúcares simples: 0 g. Lactosa: 0 g. Fructosa: 0 g. Sacarosa: 0 g. Glucosa: 0 g. Maltosa: 0 g. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg.				

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras con patatas dado	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO	Acelgas al estilo casero	Lentejas maravilla
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodajas de tomate	Bacalao con tomate con pimientos rojos	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 0 Kcal. Lípidos: 0 g. Hidratos de carbono: 0 g. Fibra: 0 g. Proteínas: 0 g. Sal: 0 g. Azúcares: 0 g. Grasas saturadas: 0 g. Grasas monoinsaturadas: 0 g. Grasas poliinsaturadas: 0 g. Colesterol: 0 mg. Calcio: 0 mg. Hierro: 0 mg. Sodio: 0 mg. Potasio: 0 mg. Vitamina A: 0 µg. Vitamina C: 0 mg. Vitamina D: 0 µg. Vitamina E: 0 mg. Vitamina B1: 0 mg. Vitamina B2: 0 mg. Vitamina B6: 0 mg. Vitamina B12: 0 µg. Ácido fólico: 0 µg. Niacina: 0 mg. Ácido pantoténico: 0 mg. Yodo: 0 µg. Selenio: 0 µg. Fósforo: 0 mg. Magnesio: 0 mg. Zinc: 0 mg. Hierro hemo: 0 mg. Hierro no hemo: 0 mg. Vitamina K: 0 µg. Colina: 0 mg. Fibra soluble: 0 g. Fibra insoluble: 0 g. Almidón: 0 g. Azúcares simples: 0 g. Lactosa: 0 g. Fructosa: 0 g. Sacarosa: 0 g. Glucosa: 0 g. Maltosa: 0 g. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg.				

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Sopa de pollo con fideos	Lentejas maravilla	Crema de calabaza y puerros
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga	Calamares a la malagueña con papas Ensalada	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Delicias de leche frita	Fruta	FRUTA ECOLOGICA
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 0 Kcal. Lípidos: 0 g. Hidratos de carbono: 0 g. Fibra: 0 g. Proteínas: 0 g. Sal: 0 g. Azúcares: 0 g. Grasas saturadas: 0 g. Grasas monoinsaturadas: 0 g. Grasas poliinsaturadas: 0 g. Colesterol: 0 mg. Calcio: 0 mg. Hierro: 0 mg. Sodio: 0 mg. Potasio: 0 mg. Vitamina A: 0 µg. Vitamina C: 0 mg. Vitamina D: 0 µg. Vitamina E: 0 mg. Vitamina B1: 0 mg. Vitamina B2: 0 mg. Vitamina B6: 0 mg. Vitamina B12: 0 µg. Ácido fólico: 0 µg. Niacina: 0 mg. Ácido pantoténico: 0 mg. Yodo: 0 µg. Selenio: 0 µg. Fósforo: 0 mg. Magnesio: 0 mg. Zinc: 0 mg. Hierro hemo: 0 mg. Hierro no hemo: 0 mg. Vitamina K: 0 µg. Colina: 0 mg. Fibra soluble: 0 g. Fibra insoluble: 0 g. Almidón: 0 g. Azúcares simples: 0 g. Lactosa: 0 g. Fructosa: 0 g. Sacarosa: 0 g. Glucosa: 0 g. Maltosa: 0 g. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg.				

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (judía verde, calabacín y puerro)	Alubias blancas con verduras
Cabecero de lomo asado con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con filada	Gallineta al horno con lechuga	Estofado de raya con salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 0 Kcal. Lípidos: 0 g. Hidratos de carbono: 0 g. Fibra: 0 g. Proteínas: 0 g. Sal: 0 g. Azúcares: 0 g. Grasas saturadas: 0 g. Grasas monoinsaturadas: 0 g. Grasas poliinsaturadas: 0 g. Colesterol: 0 mg. Calcio: 0 mg. Hierro: 0 mg. Sodio: 0 mg. Potasio: 0 mg. Vitamina A: 0 µg. Vitamina C: 0 mg. Vitamina D: 0 µg. Vitamina E: 0 mg. Vitamina B1: 0 mg. Vitamina B2: 0 mg. Vitamina B6: 0 mg. Vitamina B12: 0 µg. Ácido fólico: 0 µg. Niacina: 0 mg. Ácido pantoténico: 0 mg. Yodo: 0 µg. Selenio: 0 µg. Fósforo: 0 mg. Magnesio: 0 mg. Zinc: 0 mg. Hierro hemo: 0 mg. Hierro no hemo: 0 mg. Vitamina K: 0 µg. Colina: 0 mg. Fibra soluble: 0 g. Fibra insoluble: 0 g. Almidón: 0 g. Azúcares simples: 0 g. Lactosa: 0 g. Fructosa: 0 g. Sacarosa: 0 g. Glucosa: 0 g. Maltosa: 0 g. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg.				

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Menestra de verduras	Guisantes salteados a la gallega	
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz	
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 0 Kcal. Lípidos: 0 g. Hidratos de carbono: 0 g. Fibra: 0 g. Proteínas: 0 g. Sal: 0 g. Azúcares: 0 g. Grasas saturadas: 0 g. Grasas monoinsaturadas: 0 g. Grasas poliinsaturadas: 0 g. Colesterol: 0 mg. Calcio: 0 mg. Hierro: 0 mg. Sodio: 0 mg. Potasio: 0 mg. Vitamina A: 0 µg. Vitamina C: 0 mg. Vitamina D: 0 µg. Vitamina E: 0 mg. Vitamina B1: 0 mg. Vitamina B2: 0 mg. Vitamina B6: 0 mg. Vitamina B12: 0 µg. Ácido fólico: 0 µg. Niacina: 0 mg. Ácido pantoténico: 0 mg. Yodo: 0 µg. Selenio: 0 µg. Fósforo: 0 mg. Magnesio: 0 mg. Zinc: 0 mg. Hierro hemo: 0 mg. Hierro no hemo: 0 mg. Vitamina K: 0 µg. Colina: 0 mg. Fibra soluble: 0 g. Fibra insoluble: 0 g. Almidón: 0 g. Azúcares simples: 0 g. Lactosa: 0 g. Fructosa: 0 g. Sacarosa: 0 g. Glucosa: 0 g. Maltosa: 0 g. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg. Ácidos grasos omega-3: 0 g. Ácidos grasos omega-6: 0 g. Ácidos grasos trans: 0 g. Ácidos grasos saturados: 0 g. Ácidos grasos monoinsaturados: 0 g. Ácidos grasos poliinsaturados: 0 g. Colesterol: 0 mg.				

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 toda producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

b. CEIP El Arco - Logroño (October)

OCTUBRE 2025

Basal - . - Cocina Central Logroño

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Zanahoria y Calabaza ECO Hamburguesa Ter/Cer al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan PLATO ECO **Kcal:** 538 **Lip:** 27,25 **Prot:** 16,59 **HC:** 57,22	2 Fideua de Verduras Filete de Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Yogur Pan Integral **Kcal:** 696 **Lip:** 21,46 **Prot:** 36,35 **HC:** 89,93	3 Menestra de Verduras Rehogadas Pollo a la Cazadora Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan **Kcal:** 595 **Lip:** 26,69 **Prot:** 26,55 **HC:** 59,81
6 Guisantes Encebollados Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 535 **Lip:** 20,78 **Prot:** 16,86 **HC:** 70,16	7 Coditos con Tomate Merluza al Horno Fritada Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 654 **Lip:** 21,12 **Prot:** 24,60 **HC:** 90,32	8 Lentejas con Arroz Integral Lomo Adobado a la Gallega Patatas Asadas/Horno Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 686 **Lip:** 23,44 **Prot:** 36,52 **HC:** 87,54	9 Coliflor a la Gallega Hamburguesa de Atún con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Pan Integral **Kcal:** 527 **Lip:** 53,31 **Prot:** 23,45 **HC:** 51,46	10 Judías Verdes Guisada con Patata Pavo al Ajillo Tomate aliñado Macedonia Casera Pan **Kcal:** 546 **Lip:** 24,03 **Prot:** 30,58 **HC:** 53,11
13 Crema de Brócoli y Calabacín ECO Tortilla de Patata Ensalada de Tomate Fruta de Temporada Pan PLATO ECO **Kcal:** 513 **Lip:** 20,95 **Prot:** 12,08 **HC:** 68,60	14 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde G. Guisantes Salteados Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 658 **Lip:** 18,14 **Prot:** 25,96 **HC:** 101,75	15 Alubias Blancas Estofadas Lomo al Horno Tomate aliñado Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 538 **Lip:** 17,42 **Prot:** 32,22 **HC:** 63,01	16 Acelgas con Patatas Pollo con Salsa Teriyaki Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Pan Integral **Kcal:** 699 **Lip:** 34,03 **Prot:** 33,46 **HC:** 62,99	17 Garbanzos a la Catalana Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan **Kcal:** 884 **Lip:** 27,62 **Prot:** 51,06 **HC:** 106,14
20 Crema de Coliflor con Calabaza Macarrones al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan SIN PROTEÍNA ANIMAL **Kcal:** 444 **Lip:** 35,80 **Prot:** 8,12 **HC:** 59,76	21 Judías Verdes Guisada con Patata Albóndigas de Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 533 **Lip:** 19,70 **Prot:** 24,50 **HC:** 66,91	22 Alubias Pintas Estofadas Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Fritada Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 642 **Lip:** 22,08 **Prot:** 42,20 **HC:** 68,42	23 Arroz con Tomate Fogonero al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Yogur Pan Integral **Kcal:** 658 **Lip:** 18,93 **Prot:** 31,60 **HC:** 91,16	24 Lentejas a la Castellana Contramuslos de Pollo Asado Tomate aliñado Macedonia Casera Pan **Kcal:** 640 **Lip:** 26,36 **Prot:** 34,01 **HC:** 67,79
27 Brócoli con Pasta Salteada Tortilla de Patata Tomate aliñado Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 598 **Lip:** 23,83 **Prot:** 15,19 **HC:** 79,29	28 Patatas Riojanas Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Pan Integral **Kcal:** 602 **Lip:** 27,65 **Prot:** 29,39 **HC:** 60,01	29 Crema de Calabacín Potaje de Garbanzos Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan SIN PROTEÍNA ANIMAL **Kcal:** 773 **Lip:** 21,63 **Prot:** 29,39 **HC:** 115,04	30 Borraja con Patatas Magro de Cerdo Guisado Pimientos Asados Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 626 **Lip:** 26,25 **Prot:** 30,34 **HC:** 66,78	31 Sopa de Verduras Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan **Kcal:** 615 **Lip:** 23,28 **Prot:** 20,80 **HC:** 80,97

mediterráneo

REGLAMEN

c. CEIP La Guindalera - Logroño (November)

NOVIEMBRE 2025

Basal - . - Cocina Central Logroño

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Coditos con Tomate Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan SIN PROTEÍNA ANIMAL ***Kcal:*** 618 ***Lip:*** 18,33 ***Prot:*** 17,35 ***HC:*** 95,69	**4** Alubias Pintas Estofadas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Integral ***Kcal:*** 623 ***Lip:*** 21,15 ***Prot:*** 41,46 ***HC:*** 65,71	**5** Guiso de Menestra Contramuslos de Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 552 ***Lip:*** 26,30 ***Prot:*** 26,17 ***HC:*** 50,90	**6** Crema de Zanahoria y Calabacín ECO Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral PLATO ECO ***Kcal:*** 542 ***Lip:*** 22,97 ***Prot:*** 13,95 ***HC:*** 68,91	**7** Guisantes Encebollados Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Fritada Macedonia Casera Pan ***Kcal:*** 573 ***Lip:*** 21,77 ***Prot:*** 36,63 ***HC:*** 57,56
10 Judías Verdes Rehogadas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 498 ***Lip:*** 20,70 ***Prot:*** 13,09 ***HC:*** 65,69	**11** Lentejas Estofadas Hamburguesa de Atún con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Integral ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 23,11 ***Prot:*** 29,45 ***HC:*** 72,25	**12** Brócoli guisado Lomo al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 567 ***Lip:*** 24,08 ***Prot:*** 34,21 ***HC:*** 53,99	**13** Garbanzos a la Catalana Pollo a la Naranja Yogur Pan Integral ***Kcal:*** 925 ***Lip:*** 32,19 ***Prot:*** 47,81 ***HC:*** 104,81	**14** Patatas Riojanas Merluza en Salsa con Zanahorias Tomate aliñado Macedonia Casera Pan ***Kcal:*** 588 ***Lip:*** 25,42 ***Prot:*** 26,29 ***HC:*** 65,03
17 Lentejas con Arroz Integral Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 30,60 ***Prot:*** 27,24 ***HC:*** 87,90	**18** Guiso de Menestra Hamburguesa Ter/Cer al Horno Tomate aliñado Fruta de Temporada Pan Integral ***Kcal:*** 515 ***Lip:*** 26,86 ***Prot:*** 16,98 ***HC:*** 50,23	**19** Sopa de Verduras Fogonero al Ajillo Patatas Asadas/Horno Yogur Pan ***Kcal:*** 625 ***Lip:*** 25,86 ***Prot:*** 34,21 ***HC:*** 63,90	**20** Borraja con Patatas Paella de Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Integral SIN PROTEÍNA ANIMAL ***Kcal:*** 629 ***Lip:*** 15,89 ***Prot:*** 13,71 ***HC:*** 111,32	**21** Alubias Blancas Estofadas Escalope de Pollo Casero Ensalada de Tomate Macedonia Casera Pan ***Kcal:*** 574 ***Lip:*** 15,18 ***Prot:*** 25,69 ***HC:*** 81,42
24 Arroz Blanco con Tomate Huevos Cocidos a la Riojana Fritada Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 708 ***Lip:*** 27,70 ***Prot:*** 18,74 ***HC:*** 98,87	**25** Lentejas a la Castellana Merluza a la Gallega Patatas Dado Fruta de Temporada Pan Integral ***Kcal:*** 580 ***Lip:*** 17,34 ***Prot:*** 31,12 ***HC:*** 76,16	**26** Acelgas con Patatas Pollo a la Cazadora Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan ***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 26,99 ***Prot:*** 27,35 ***HC:*** 68,16	**27** Potaje de Garbanzos Albóndigas de Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Cebolla Yogur Pan Integral ***Kcal:*** 878 ***Lip:*** 28,02 ***Prot:*** 46,20 ***HC:*** 107,52	**28** Brócoli guisado Pavo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan ***Kcal:*** 534 ***Lip:*** 24,38 ***Prot:*** 32,26 ***HC:*** 47,28

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

d. Colegio Escolapias Sotillo - Logrono (October)

SERAL

COLEGIO ESCOLAPIAS SOTILLO
OCTUBRE 2025 V3

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos al estilo casero	Pure de calabacín, calabaza y patata	Alubias pintas con verduras
		Salmon a la plancha con lechuga y maiz	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al Horno con lechuga
		Fruta	Fruta	Yogur natural
			Pan integral	

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras con patatas dado	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacin)	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO	Acelgas al estilo casero	Lentejas maravilla
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	Bacalao con tomate con pimientos rojos	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Sopa de pollo con fideos	Lentejas maravilla	Crema de calabaza y puerros
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga	Calamares a la malagueña con papas Ensalada	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo al horno con lechuga y maiz
Fruta	Fruta	Delicias de leche frita	Fruta	FRUTA ECOLOGICA
	Pan integral		Pan integral	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Alubias blancas con verduras
Cabecero de lomo asado con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con fritada	Gallineta al horno con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillon	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Menestra de verduras	Guisantes salteados a la gallega	Alubias pintas al estilo casero
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maiz	Canelones de espinacas
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

e. Colegio Jesuitas - Logrono (October)

SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Jesuitas
Octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL	30	01 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha Lechuga y remolacha Yogur sabor y pan Kcal: 683,15 prot (g): 25,691 lip (g): 35,085 hc (g): 63,425	02 Arroz caldoso con pollo Merluza al horno con salsa de limón 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 484,795 prot (g): 22,95 lip (g): 9,524 hc (g): 74,206	03 Menestra de verduras con patatas salteadas Filete de pollo al horno Ensalada de tomate y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 548,479 prot (g): 33,511 lip (g): 22,952 hc (g): 50,088
06 Coditos gratinados Fajitas de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 781,078 prot (g): 27,608 lip (g): 23,814 hc (g): 111,28	07 Alubias pintas con verduras Pavo a la jardinera Fruta fresca y pan integral Kcal: 516,156 prot (g): 30,593 lip (g): 16,043 hc (g): 54,781	08 Crema parmentiere Bacalao a la riojana Lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan Kcal: 445,908 prot (g): 23,252 lip (g): 15,262 hc (g): 50,289	09 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral Kcal: 614,153 prot (g): 19,642 lip (g): 22,277 hc (g): 80,55	10 Lentejas con verduras Lomo adobado al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 625,393 prot (g): 38,092 lip (g): 21,084 hc (g): 65,332
13 Sopa de ave con fideos integrales Atún en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 551,665 prot (g): 28,656 lip (g): 19,796 hc (g): 60,945	14 Garbanzos con espinacas Pollo al chilindrón Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 645,465 prot (g): 37,833 lip (g): 27,906 hc (g): 54,04	15 Judías verdes a la gallega Filete de abadejo a la romana Lechuga, manzana y maíz Yogur sabor y pan Kcal: 602,097 prot (g): 32,947 lip (g): 22,521 hc (g): 63,068	16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 576,935 prot (g): 19,121 lip (g): 21,345 hc (g): 73,971	17 Crema de espinacas Albóndigas de ternera a la española Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 637,311 prot (g): 23,897 lip (g): 35,883 hc (g): 48,239
20 Lentejas con verduras San marino Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 615,545 prot (g): 26,882 lip (g): 15,149 hc (g): 87,49	21 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y repollo 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 503,92 prot (g): 20,402 lip (g): 4,41 hc (g): 87,305	22 Arroz con salsa de tomate Jurel a la bilbaína Ensalada Yogur natural y pan Kcal: 612,964 prot (g): 28,454 lip (g): 24,329 hc (g): 69,011	23 Alubias con calabaza Tortilla de patata Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral Kcal: 564,886 prot (g): 24,15 lip (g): 23,234 hc (g): 56,866	24 Borraja salteada con patata Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Fruta fresca y pan Kcal: 561,875 prot (g): 33,03 lip (g): 25,985 hc (g): 46,488
27 Pasta integral con tomate Lomo adobado al horno Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 592,519 prot (g): 30,381 lip (g): 22,119 hc (g): 63,257	28 Judías verdes con patatas salteadas Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 555,077 prot (g): 33,993 lip (g): 22,569 hc (g): 48,659	29 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria Yogur sabor y pan Kcal: 573,203 prot (g): 28,639 lip (g): 20,476 hc (g): 66,848	30 Paella mixta Merluza en salsa verde 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 486,678 prot (g): 24,861 lip (g): 9,41 hc (g): 72,334	31 Crema embrujada Caldereta maldita de ave infernal y hojas del bosque oscuro Brownie encantado

14. MADRID

a. CEIP ALDEBARAN - Madri (October)

CEIP ALDEBARAN

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 **MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*	**2** 714 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 9 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **LACÓN AL HORNO** *BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **YOGUR** *YOGHURT*	**3** 487 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 26 G.: 6 **SOPA DE FIDEOS** *NOODLES SOUP* **POLLO A LA MIEL** *CHICKEN WITH HONEY* **VERDURAS SALTEADAS Y BROTES** *SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS* **FRUTA** *FRUIT*
6 638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9 **GUISANTES REHOGADOS** *PEAS WITH OLIVE OIL* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**7** 851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) **PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)** *PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS)* **POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)** *POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 583 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13 **CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA** *CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP* **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA** *MEATBALLS WITH VEGETABLES* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 793 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 16 **LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS (ECOLOGICAL)* **CINTA DE LOMO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK LOIN SLICES* **TOMATE ALIÑADO Y BROTES** *LETUCCE AND SPROUTS* **YOGUR** *YOGHURT*	**10** 711 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 5 **ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES** *RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS* **ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE** *FISH WITH CRISPY POTATO CRUST* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*
13 **NO LECTIVO**	**14** 671 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7 **ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO** *RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**15** 544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14 **CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA** *PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE* **HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO** *BAKED MIXED BURGER* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 693 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS** *ORGANIC HARICOT BEANS STEW* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 630 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8 **ESPIRALES A LA ITALIANA** *PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE* **FILETE DE MERLUZA AL HORNO** *BAKED HAKE FILLET* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*
20 686 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 6 **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN** *SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM* **LECHUGA Y PIÑA** *LETTUCE AND PINEAPPLE* **FRUTA** *FRUIT*	**21** 508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **POLLO BEREBER** *BERBER CHICKEN* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**22** 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6 RECETA FISH REVOLUTION **FIDEUA CON VERDURITAS** *VEGETABLE FIDEUÀ* **GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO** *ST PETER'S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 773 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 15 **LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN** *LENTILS (ECOLOGICAL) WITH ZUCCHINI* **FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK CHOPS* **LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA** *LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE* **YOGUR** *YOGHURT*	**24** 569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 **CREMA DE COLIFLOR** *CREAM OF CAULIFLOWER SOUP* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **FRUTA** *FRUIT*
27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)** *TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN IN SAUCE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**28** 676 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS** *ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**29** 739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 **ARROZ CALDOSO CON VERDURAS** *RICE WITH VEGETABLES* **SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON** *BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**31** 640 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 46 G.: 13 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN **CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO** *CARROT AND SWEET POTATO CREAM* **ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS** *SPAGHETTI WITH MONSTROUS MEATBALLS* **YOGUR** *YOGHURT*

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

b. CEIP Bilingüe Hernán Cortés - Madri (October)

OCTUBRE 2025

Hostur
Colectividades y Turismo

ALÉRGENOS

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

MENÚ BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo* *Pan, fruta de temporada* 395kcal. 53,09% H.C. 15,10% Prot. 21,80% Lip. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.	2 INTEGRAL *Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)* *Magro de cerdo estofado con calabacín salteado* *Pan integral y fruta de temporada* 315kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 33,42% Lip. 3g AGS. 106mg Ca. 5mg Fe. 322ug A.	3 *Sopa de fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y patata)* *Pan y fruta de temporada* 388kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 836ug A.
6 *Lentejas guisadas con verduras* *Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas* *Pan y yogur natural* 364kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.	7 *Arroz con salsa de tomate casera* *Milanesa de pollo con verduritas* *Pan y fruta de temporada* 328kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	8 *Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)* *Merluza en salsa con patatas fritas* *Pan y fruta de temporada* 325kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	9 INTEGRAL *Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)* *Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)* *Pan integral y fruta de temporada* 385kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.	10 *Crema de hortalizas de temporada* *Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado* *Pan y fruta de temporada ecológica* 358kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
13 *Fusilini con salsa de queso* *Merluza en salsa de verduras y ensalada de lechuga y zanahoria* *Pan y yogur natural* 648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	14 *Crema de brócoli* *Albóndigas en salsa con arroz* *Pan y fruta de temporada* 339kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.	15 *Guiso de garbanzos con espinacas* *Pollo al ajillo con patatas dado* *Pan y fruta de temporada* 358kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	16 INTEGRAL *Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)* *Abadejo a la andaluza con ensalada* *Pan integral y fruta de temporada* 368kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	17 *Judías blancas estofadas* *Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada* 335kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
20 *Crema de guisantes* *Croquetas de bacalao con ensalada* *Pan y yogur natural* 368kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	21 *Patatas a la riojana* *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha* *Pan y fruta de temporada* 351kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	22 *Lentejas a la huertana* *Tortilla francesa con ensalada de quinoa y maíz* *Pan y fruta de temporada* 385kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	23 INTEGRAL *Macarrones integrales en salsa napoletana* *Muslitos de pollo asado con calabaza* *Pan integral y fruta de temporada* 353kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	24 *Patatas gratinadas con queso* *Merluza al beurre blanc con verduras* *Pan y fruta* 428kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
27 *Tallarines con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con atún y ensalada* *Pan y yogur natural* 353kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.	28 *Sopa de fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)* *Pan y fruta de temporada* 375kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip. 4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.	29 *Arroz guisado con magro* *Rape a la romana con verduritas rehogadas* *Pan y fruta de temporada* 422kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	30 INTEGRAL *Judías pintas estofadas con verduras* *Lacón a la gallega con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada* 355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	31 *Crema de verduras* *Pollo guisado con patatas fritas* *Pan y fruta* 355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.

c. CEIP Carlos V – Madri (October)

Octubre 2025

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.

Productos de temporada y proximidad.

Plan de reducción del desperdicio.

NUEVA RECETA · ACEITE DE OLIVA VIRGEN · INTEGRAL · PROXIMIDAD · ECOLÓGICO · RESIDUOS · OCASIONAL · ALERGIAS

mawersa ~ 1983 ~

914 600 411
mawersa@mawersa.com
www.mawersa.com

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,10,11) COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 621 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 21 · AGS(g) 1	**2** ARROZ CON MAGRO AL ESTILO MALAGUEÑO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) Kcal. 638 · Prot.(g) 31 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 4	**3** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (12) LARDONES DE POLLO EN SALSA CON PATATAS (1) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 80 · AGS(g) 5
6 BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS A LA MEXICANA (1,6) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 602 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 34 · H.C.(g) 53 · AGS(g) 8	**7** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 655 · Prot.(g) 39 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 81 · AGS(g) 5	**8** MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS CON SALSA CARBONARA (1,3,6,7,10,11) LENGUADINA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 685 · Prot.(g) 39 · Lip.(g) 24 · H.C.(g) 79 · AGS(g) 8	**9** PATATAS A LA IMPORTANCIA (1) FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 605 · Prot.(g) 27 · Lip.(g) 26 · H.C.(g) 71 · AGS(g) 4	**10** ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES (2,4,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) Kcal. 612 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 15 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 2
13 	**14** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,6,7,10,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 645 · Prot.(g) 25 · Lip.(g) 22 · H.C.(g) 86 · AGS(g) 6	**15** LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS Y CHORIZO (7) HUEVO FRITO CON PATATAS (3,7,12) MELON Kcal. 698 · Prot.(g) 32 · Lip.(g) 32 · H.C.(g) 71 · AGS(g) 6	**16** CANELONES ROSSINI (1,3,7,8) PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) Kcal. 606 · Prot.(g) 38 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 67 · AGS(g) 2	**17** JUDIAS VERDES A LA ANDALUZA POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 611 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 23 · H.C.(g) 77 · AGS(g) 5
20 COLIFLOR GRATINADA (3,7) LOMO DE SAJONIA CON GUARNICIÓN DE PISTO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 605 · Prot.(g) 29 · Lip.(g) 36 · H.C.(g) 44 · AGS(g) 9	**21** POTAJE DE ARROZ INTEGRAL CON GARBANZOS Y VERDURAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 695 · Prot.(g) 41 · Lip.(g) 13 · H.C.(g) 103 · AGS(g) 2	**22** CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO POLLO A LA CAMPESINA CON PATATAS AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) Kcal. 604 · Prot.(g) 28 · Lip.(g) 21 · H.C.(g) 80 · AGS(g) 6	**23** CODITOS BOLOÑESA (1,3,6,10) GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14 FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 668 · Prot.(g) 37 · Lip.(g) 15 · H.C.(g) 94 · AGS(g) 2	**24** EMPEDRADO DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICIÓN DE TOMATE CHERRY (3) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 694 · Prot.(g) 30 · Lip.(g) 25 · H.C.(g) 89 · AGS(g) 4
27 ARROZ CON POLLO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA TEMPORADA Kcal. 639 · Prot.(g) 36 · Lip.(g) 13 · H.C.(g) 92 · AGS(g) 4	**28** PATATAS A LA RIOJANA (7) TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA - LECHE (7) Kcal. 610 · Prot.(g) 24 · Lip.(g) 24 · H.C.(g) 79 · AGS(g) 4	**29** SOPA DE COCIDO (1,3,6,10) COMPLEMENTO DE COCIDO GARBANZOS,CHORIZO,POLLO, REPOLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 621 · Prot.(g) 26 · Lip.(g) 19 · H.C.(g) 91 · AGS(g) 1	**30** JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL (1,6) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 624 · Prot.(g) 23 · Lip.(g) 20 · H.C.(g) 92 · AGS(g) 3	**31** LENTEJAS A LA HORTELANA LENGUADINA CON PATATAS PANADERA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA Kcal. 640 · Prot.(g) 41 · Lip.(g) 9 · H.C.(g) 102 · AGS(g) 1

d. CEIP Las Artes - Madri (October)

Menú Basal

Colegio LAS ARTES
Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Alubias pintas con chorizo Gallo en salsa marinera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 615,371 prot (g): 28,304 lip (g): 27,217 hc (g): 56,978	Arroz caldoso con verduras Lomo a la naranja Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 676,236 prot (g): 34,26 lip (g): 22,466 hc (g): 81,437	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 541,413 prot (g): 29,881 lip (g): 17,383 hc (g): 63,566
06	07	08	09	DÍA DE LA HISPANIDAD
Arroz a banda Revuelto de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 653,867 prot (g): 30,665 lip (g): 26,088 hc (g): 72,49	Judías verdes rehogadas Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 592,036 prot (g): 28,853 lip (g): 23,351 hc (g): 60,992	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 570,48 prot (g): 25,62 lip (g): 15,167 hc (g): 76,952	Coditos bella aurora Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 614,951 prot (g): 29,634 lip (g): 18,071 hc (g): 79,487	Guiso de patatas con sofrito casero, judías verdes y zanahoria Tacos de pollo Fruta fresca y pan Kcal: 585,332 prot (g): 29,281 lip (g): 19,563 hc (g): 69,326
13	14	15	16	17
FESTIVO	Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera y chorizo Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 692,929 prot (g): 26,581 lip (g): 34,266 hc (g): 65,825	Lentejas con verduras de la huerta Pollo al ajillo Patatas bastón Fruta fresca y pan Kcal: 652,428 prot (g): 34,263 lip (g): 24,576 hc (g): 68,784	Arroz tres delicias Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 682,486 prot (g): 31,685 lip (g): 25,694 hc (g): 79,266	Crema de calabaza, boniato y puerro Lacón a la gallega Patatas cocidas Fruta fresca y pan Kcal: 543,939 prot (g): 24,232 lip (g): 20,903 hc (g): 61,092
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 606,219 prot (g): 39,552 lip (g): 23,835 hc (g): 55,805	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 487,055 prot (g): 22,075 lip (g): 11,404 hc (g): 71,131	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 570,48 prot (g): 25,62 lip (g): 15,167 hc (g): 76,952	Caldero de arroz con pollo Bacalao al horno Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,312 prot (g): 24,889 lip (g): 13,182 hc (g): 81,731	Brócoli salteado con patatas y zanahoria Albóndigas con salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 707,538 prot (g): 28,693 lip (g): 32,743 hc (g): 70,218
27	28	29	30	31
Paella de verduritas Revuelto de bacón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 666,641 prot (g): 24,666 lip (g): 27,044 hc (g): 76,542	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,291 prot (g): 17,002 lip (g): 19,025 hc (g): 27,403	Sopa casera con pasta de lluvia Cinta de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 412,315 prot (g): 19,029 lip (g): 9,274 hc (g): 60,574	Crema de calabaza y zanahoria Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 373,476 prot (g): 16,735 lip (g): 10,921 hc (g): 45,097	Espirales con atún Salchichas de pollo a la barbacoa Patatas a lo pobre Gelatina de fresa y pan Kcal: 636,345 prot (g): 27,586 lip (g): 24,485 hc (g): 73,164

e. CEIP Madrid-Sur - Madri (October)

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE 2025 BASAL

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
677,48	77,87	32,18	29,11

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,12	86,22	25,22	33,28

Espaguetis amatriciana (tomate y bacon) (PLATO NUEVO) (1, 6, 7, T3)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
633,74	54,93	26,55	37,10

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo al chilindrón
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
745,92	66,33	42,10	37,92

Brócoli salteado con zanahoria
Lacón a la gallega (6)
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,44	74,32	15,03	29,18

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,25	83,31	21,05	31,45

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Ragout de pollo en salsa
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,28	83,59	27,36	39,27

Espirales a la boloñesa (1, 12, T3)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
535,19	74,25	20,28	22,33

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pavo

DIA 13

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,42	89,17	29,56	40,53

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
509,35	56,96	16,19	31,27

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,71	51,66	37,96	34,33

Espinacas con bechamel (1, 7, T8)
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
626,62	84,73	19,54	43,46

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
688,68	88,42	32,39	23,34

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
625,82	77,00	24,98	34,50

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
800,14	85,73	44,60	36,42

Alubias pintas con arroz integral (19)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
696,50	87,36	31,18	32,63

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Pollo asado (12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
319,85	22,88	14,43	23,95

Brócoli a la bilbaína (12)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,96	107,93	24,13	14,71

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
711,16	70,23	29,17	37,78

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
698,01	87,62	28,06	37,63

Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
554,30	76,01	18,05	31,29

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Bacalao con pisto valenciano (4)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,24	58,53	24,45	17,98

Crema de calabaza (con patata)
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Patatas fritas
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 58,4 Hierro 6,8 Sodio 276,3 Vit. A 338,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,6 Ác. fólico 63,1 Fibra 7,5 Colest. 33,0 AGS 4,4 AGM 3,8 AGP 6,0

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función el punto de maduración de la misma".

Gluten (1) Crustaceo (2) Huevo (3) Pescado (4) Cacahuete (5) Soja (6) Leche (7) Frutos secos (8) Apio (9) Mostaza (10) Sesamo (11) Sulfitos (12) Altramuces (13) Moluscos (14) Trazas (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

f. CEIP Pasamonte - Madri (October)

g. CEIP Pinar del Rey - Madri (October)

C.E.I.P. PINAR DEL REY

OCTUBRE 2025

LUNES-MONDAY	MARTES-TUESDAY	MIÉRCOLES-WEDNESDAY	JUEVES-THURSDAY	VIERNES-FRIDAY
El pimiento se originó en América del Sur, en la zona de Perú y Bolivia. LLegó a España en 1493 con Cristóbal Colón, tras el descubrimiento de América.		**1** Sopa de cocido Cocido Soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Yogur Yogurt **Cena: Tomate aliñado y chuleta de pavo** Kcal 613 Prot. 27 Lip 16 HC 89 GS 5 Fe 6	**2** Arroz murciano (verduras y magro) Rice with vegetables and pork loin Filete de limanda empanada con ensalada de tomate natural Breaded flounder with tomato salad Fruta Fruit **Cena: Menestra de verduras y huevo escalfado** Kcal 760 Prot. 27 Lip 29 HC 98 GS 5 Fe 4	**3** Judías pintas con verduras Beans stew with vegetables Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Grilled chicken fillet with lettuce and olives salad Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Verduras asadas y boquerones fritos** Kcal 658 Prot. 36 Lip 22 HC 78 GS 6 Fe 7
6 Macarrones a la napolitana Pasta with olives and tomato Tortilla de patata con ensalada de lechuga Spanish omelette with lettuce salad Fruta Fruit **Cena: Alcachofas estofadas con costillas** Kcal 692 Prot. 19 Lip 25 HC 98 GS 4 Fe 4	**7** Guisantes rehogados Sautéed peas Gallo San Pedro con ensalada de lechuga y cebolla Floured Fish with lettuce and onion salad Fruta Fruit **Cena: Crema de chirivía y trucha asada** Kcal 618 Prot. 30 Lip 24 HC 71 GS 5 Fe 8	**8** Judías verdes ecológicas salteadas ECO Sautéed green beans Ragú de ternera en salsa con arroz integral Baked beef meat with brown rice Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Wok de tallarines con verduras y gambas** Kcal 682 Prot. 33 Lip 23 HC 87 GS 6 Fe 6	**9** Crema de legumbres Legumbes cream Cinta de lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Grilled loin pork with garlic with lettuce and corn salad Gelatina Jelly sweet **Cena: Boniato asado y salmón al horno** Kcal 673 Prot. 35 Lip 19 HC 91 GS 4 Fe 7	**10** Fideuá mixta (pollo y marisco) Fidegüa (noodles stew with vegetables and chicken) Merluza a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Hake riojana style Fruta Fruit **Cena: Ensalada variada y alitas de pollo** Kcal 653 Prot. 25 Lip 22 HC 89 GS 3 Fe 4
13 **Día no lectivo** 	**14** Lentejas ecológicas estofadas ECO Lentils stew Sardinillas en aceite con ensalada de tomate y aceitunas Sardines in oil with tomato and olives salad Fruta Fruit **Cena: Champiñones rellenos y filete de pollo** Kcal 662 Prot. 32 Lip 20 HC 88 GS 4 Fe 9	**15** Arroz caldoso con pollo Rice stew with chicken Huevos cocidos en salsa con champiñón y beicon Eggs in mushroom and bacon sauce Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Lubina al horno con pimientos asados** Kcal 641 Prot. 21 Lip 25 HC 84 GS 7 Fe 4	**16** Puré de calabacín Courgette cream Canelones de atún con zanahoria salteada Tunna cannelloni with sauteed carrot Fruta Fruit **Cena: Quinoa salteada con verduritas** Kcal 605 Prot. 18 Lip 23 HC 81 GS 4 Fe 3	**17** CUMPLEAÑOS Sopa de cocido Cocido Soup Cocido Madrileño completo con repollo Madrid stew full Helado Ice cream **Cena: Revuelto de espárragos con jamón** Kcal 624 Prot. 25 Lip 19 HC 89 GS 7 Fe 6
20 Coliflor al ajoarriero Sautéed cauliflower with garlic and paprika Hamburguesa en salsa con patatas dado Veal burguer in sauce with brown rice Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Tomates gratinados y dorada a la sal** Kcal 791 Prot. 28 Lip 41 HC 77 GS 13 Fe 8	**21** Judías blancas guisadas Beans stew with vegetables Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Scrambled eggs with ham with lettuce and tomato salad Yogur Yogurt **Cena: Crema de verduras y gallo a la plancha** Kcal 696 Prot. 31 Lip 23 HC 90 GS 6 Fe 7	**22** Espaguetis integrales con tomate y chorizo Brown pasta with tomato and chorizo Pollo asado con ensalada de lechuga y pepino Chicken in sauce with lettuce and cucumber salad Fruta Fruit **Cena: Repollo rehogado y tortilla de queso** Kcal 657 Prot. 29 Lip 24 HC 81 GS 5 Fe 4	**23** Crema de garbanzos ecológicos (hummus) ECO Chickpeas cream Calamares en salsa americana con arroz blanco Squid in american sauce with rice Fruta Fruit **Cena: Ensalada mixta y empanadillas al horno** Kcal 660 Prot. 26 Lip 20 HC 93 GS 3 Fe 5	**24** Patatas guisadas con merluza Cooked potatoes with hake Huevos fritos con pisto Fried egg with ratatouille Fruta Fruit **Cena: Sopa juliana y merluza a la vasca** Kcal 658 Prot. 20 Lip 24 HC 92 GS 4 Fe 5
27 Sopa de fideos ecológicos ECO Pasta soup Magro en salsa de tomate con guisantes salteados Pork meat in tomato sauce with peas Fruta Fruit **Cena: Crudités y croquetas caseras** Kcal 623 Prot. 33 Lip 21 HC 76 GS 5 Fe 5	**28** Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli Pescadilla rebozada con ensalada de lechuga y tomate Battered hake with lettuce and tomato salad Fruta y leche Fruit and milk **Cena: Cuscús con pavo y verduras** Kcal 602 Prot. 25 Lip 28 HC 63 GS 9 Fe 4	**29** Lentejas con zanahoria Lentils stew with vegetables Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Omelette with tomato salad Fruta Fruit **Cena: Acelgas rehogadas y rape en salsa** Kcal 637 Prot. 27 Lip 20 HC 89 GS 4 Fe 8	**30** Arroz tres delicias Fried rice Lomos de caballa con ensalada de lechuga y aceitunas Mackerel loins with lettuce and olives salad Fruta Fruit **Cena: Lombarda rehogada y filete de ternera** Kcal 629 Prot. 23 Lip 22 HC 85 GS 4 Fe 3	**31** JORNADA GASTRONÓMICA DE CINE Crema del día de los Muertos Crema especiada de calabaza Tacos Ernesto de la Cruz con sinfonía de colores Tacos de pollo con ensalada variada Postre de "Mamá Coco" Yogur de coco **Cena: Quiche de verduritas con jamón cocido** Kcal 650 Prot. 28 Lip 19 HC 91 GS 3 Fe 3

La fruta y la verdura incluida en el menú se ajustará a la temporada correspondiente.
Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.
Cena: Cenas recomendadas
LEYENDA: Kcal.: Kilocalorías (Energía), Prot.: Proteínas, Lip.: Lípidos , HC.: Hidratos de Carbono, GS: Ácidos grasos saturados y Fe: Hierro
Valores de los nutrientes expresados en gramos y el Hierro en miligramos.
En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS** de nuestros platos.

MEDÍA MENSUAL DEL APORTE CALÓRICO CALCULADO PARA NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

	ENERGIA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H.
RECOMENDACIÓN CAM.	600-700 Kcal.	12-15%	30-35%	50-58%
APORTE MENÚ DUO	**646 Kcal.**	**17% (27g.)**	**30% (22g.)**	**53% (86g.)**

Menú elaborado y calibrado por el Departamento de Nutrición de **DUO COLECTIVIDADES S.L.**

h. CEIP Príncipe Felipe - Madrid (October)

C.E.I.P. PRÍNCIPE FELIPE

Mes de Octubre de 2025

CUTASA

FELIZ DÍA DE LA HISPANIDAD!

12 DE OCTUBRE

MIÉRCOLES 1
Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pavo

JUEVES 2
Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Ajillo
Garlic chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y Huevo

VIERNES 3
Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitana Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 26,15g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

LUNES 6
Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

MARTES 7
Lentejas ECO con Boniato y Zan
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 8
Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Atún al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,65g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

JUEVES 9
Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo al Curry
Chicken to the Curry
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

VIERNES 10
Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,65g H.C. 27,69g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

LUNES 13
NO LECTIVO

MARTES 14
Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Salmón a la Plancha
Grilled salmon
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 15
Crema de Calabaza
Cream of Pumpkin
Jamoncitos de pollo al Limón
Lemon Chicken Legs
Patatas Panadera
Baking Potatoes
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y huevo

JUEVES 16
Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,96g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pavo

VIERNES 17
Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Helado y pan integral
Yoghurt and whole bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

LUNES 20
Menestra Rehogada
Steamed Vegetables
Albóndigas con Tomate
Meatballs with Tomato
Patatas Dado
Cube Potato
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

MARTES 21
Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.
~~**SUGERENCIA CENA:** Verdura y Lomo~~

MIÉRCOLES 22
Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.
~~**SUGERENCIA CENA:** Verdura y Pescado~~

JUEVES 23
Macarrones Integrales Amatrici
Whole macaroni to the amatriciana
Supremas de Merluza
Hake Supreme
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.
~~**SUGERENCIA CENA:** Verdura y Pollo~~

VIERNES 24
Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.
~~**SUGERENCIA CENA:** Verdura y Huevo~~

LUNES 27
Arroz con Verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

MARTES 28
Patatas Estofadas
Stewed Potatoes
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29
Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

JUEVES 30
Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y Huevo

VIERNES 31
Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein`s fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Drácula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

cacahuete · mostaza · apio · soja · moluscos · altramuces · frutos de cáscara · crustáceos · sésamo · sulfitos · gluten · pescado · huevo · leche · puede contener trazas

i. CEIP Rosa Luxemburgo – Madri (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

ROSA LUXEMBURGO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	2 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan integral Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	3 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan Courgette cream (eco.) Thai chicken stir fry with noodles Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	4 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 3082/737 GT: 20 GS: 5 HC: 109 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
6 Lentejas estofadas con arroz Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Lentil soup with rice Hamburger steak with lettuce & olives Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	7 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce French omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Seafaring paella Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	10 **JORNADA DE LA HISPANIDAD** **Potaje de alubias rojas a la cubana** Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan **Cuban-style red bean stew** Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	11 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*	12 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	VE: 3271/782 GT: 22 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit*	14 Crema de calabaza (eco.) San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Pumpkin soup (eco.) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta*	15 Judías verdes con tomate Paella valenciana Fruta y pan Green beans with tomatoe Valencian-style paella Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	16 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	17 Macarrones (integrales) con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pesto Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	18 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	19 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 2776/664 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
20 Lentejas a la jardinera Merluza a la bilbaina con arroz integral salteado al ajillo Yogur y pan Vegetables lentils Bilbain's style hake with brown rice sauteed with garlic Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	21 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals au gratin Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	22 Crema de zanahoria Abadejo gratinado con queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Haddock gratin with cheese with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos*	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	24 Arroz a la napolitana Rosti de verduras con quinoa y salsa agridulce (hamburguesa vegana) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Vegetable rosti with quinoa and sweet and sour salsa with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	25 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	26 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	VE: 3100/742 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1
27 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y pimiento Yogur y pan Macaroni (whole grain) with carrot sauce Andalusian style sole with lettuce and pepper salad Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	28 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	29 Sopa de verduras Arroz con pollo al curry Fruta y pan Vegetables soup Curry rice with chicken Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	30 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan integral Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	31 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*			VE: 2946/705 GT: 20 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

j. Colegio Divino Maestro - Madrid (October)

Colegio Divino Maestro

Dieta Basal

Octubre **October** 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1 671 *Kcal* 27,92 *Gr* 2,35 *AGS* 35,95 *Prot* 67,43 *HC* N **Crema de patata, calabacin y zanahoria** / Mashed potatoes wiht onion 10T-13 **Contramuslo de pollo asado** / Roasted chicken 10T **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**2** 642 *Kcal* 5,09 *Gr* 0,37 *AGS* 26,60 *Prot* 71,22 *HC* **Arroz caldoso con verduras** / Soup rice with vegetables **Abadejo en salsa** / Pollock. with vegetables in sauce 4-10T **Ensalada de espinacas** / Lettuce **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**3** 620 *Kcal* 17,82 *Gr* 2,74 *AGS* 34,69 *Prot* 78,21 *HC* **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13 **Complemento de cocido** / Madrid stew **Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
6 634 *Kcal* 27,40 *Gr* 2,23 *AGS* 27,80 *Prot* 71,56 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13 **Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13 **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**7** 426 *Kcal* 12,48 *Gr* 1,67 *AGS* 30,07 *Prot* 47,24 *HC* **Judías verdes rehogadas** / Sauteed greenbeans **Ragout de pavo** / Turkey in sauce **Patata cocida** / Boiled potatoes 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**8** 571 *Kcal* 24,59 *Gr* 2,58 *AGS* 11,72 *Prot* 69,12 *HC* **Macarrones gratinados con queso** / Macaroni with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T-8T-11T **Boquerones en tempura** / Battered Hake 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**9** 663 *Kcal* 40,81 *Gr* 8,76 *AGS* 22,99 *Prot* 74,52 *HC* **Puré de calabacin, puerro y calabaza** / Vegetables cream with turkey **Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-11T **Cous Cous** / 1-8T-11T **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**10** 630 *Kcal* 17,81 *Gr* 3,40 *AGS* 29,52 *Prot* 81,59 *HC* **Paella de verduras y pollo** / Paella with vegetables and chicken **Merluza al horno** / Baked hake 4-5T-6T-10T **Lechuga con maíz** / Corn salad 13 **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
13	**14** 525 *Kcal* 19,05 *Gr* 1,66 *AGS* 15,97 *Prot* 76,43 *HC* **Arroz con tomate** / Rice in tomato sauce **Tortilla de calabacín** / French omelette with zucchini 3 **Verduras salteadas** / Sauteed vegetables **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**15** 551 *Kcal* 16,98 *Gr* 3,47 *AGS* 41,09 *Prot* 55,85 *HC* **Empedrado de alubias blancas** / White beans salad 3-13 **Jamoncitos de pollo asado** / Roasted chicken Legs 10T **Cachelos** / Boiled potatoes 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**16** 529 *Kcal* 17,04 *Gr* 2,15 *AGS* 27,86 *Prot* 59,61 *HC* **Espirales carbonara** / Carbonara Spirals 1-2-3T-8T-11T **Fogonero al horno** / Baked Pollock 4-10T **Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**17** 605 *Kcal* 32,36 *Gr* 9,31 *AGS* 27,11 *Prot* 50,01 *HC* **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13 **Magro de cerdo en salsa** / Lean pork in sauce **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
20 593 *Kcal* 23,34 *Gr* 1,75 *AGS* 27,92 *Prot* 69,42 *HC* **Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13 **Tortilla de patata** / Spanish omelette 3-13 **Calabacín al horno** / Sauteed zucchini **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**21** 503 *Kcal* 9,26 *Gr* 1,14 *AGS* 25,64 *Prot* 70,79 *HC* **Arroz con verduras y pollo** / Rice with chicken **Merluza en salsa** / Hake in sauce 4-5T-6T-10T **Lechuga** / Lettuce **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**22** 557 *Kcal* 15,24 *Gr* 1,30 *AGS* 31,23 *Prot* 71,56 *HC* **Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13 **Complemento de cocido** / Madrid stew **Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**23** 661 *Kcal* 23,41 *Gr* 2,76 *AGS* 32,49 *Prot* 83,33 *HC* **Guisantes a la francesa** / Sauteed greenpeas N **Escalope de pollo a la milanesa** / Chicken escalope 1-3-10T **Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**24** 700 *Kcal* 28,25 *Gr* 3,50 *AGS* 33,31 *Prot* 77,37 *HC* **Fideua de verduras** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-8T-11T **Salmón al horno** / Baked salmon 4 **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T
27 498 *Kcal* 12,78 *Gr* 1,81 *AGS* 25,43 *Prot* 70,17 *HC* **Arroz tres delicias casero** / Three Delights Fried Rice **Merluza a la vizcaína** / Baked Cod 4-5T-6T **Pimiento rojo asado** / Roasted red pepper **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**28** 548 *Kcal* 24,63 *Gr* 2,00 *AGS* 26,77 *Prot* 58,68 *HC* **Alubias blancas guisadas con verduras** / White beans stewed with vegetables 13 **Tortilla de espinacas** / French omelette with spinach 3 **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**29** 448 *Kcal* 10,22 *Gr* 1,53 *AGS* 31,29 *Prot* 54,64 *HC* **Panaché de verduras** / Stewed mixed vegetables 13 **Ragout de pavo** / Turkey in sauce **Patata cocida** / Boiled potatoes 13 **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**30** 509 *Kcal* 25,02 *Gr* 4,73 *AGS* 21,82 *Prot* 44,78 *HC* **Patatas guisadas con verduras** / Stewed potatoes with vegetables 13 **Cinta de lomo fresca a la plancha** / Loin ribbon **Tomate aliñado** / Seasoned tomato **Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-9T-12T	**31** 576 *Kcal* 31,44 *Gr* 9,39 *AGS* 19,55 *Prot* 52,28 *HC* 7 **Crema de calabaza y zanahoria** / Pumpkin cream 13 **Albóndigas de ternera guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T **Verduritas** / Sauteed vegetables **Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

Menú valorado por el Dto. de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años
Para cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandia.
Todos los menús irán acompañados de agua servida en jarras.

Colectividades Chabe

ISO 22000 · ISO 14001 · MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA · rico, sano ...de aquí

Ángela Paola Vivas Ramos
Col. MAD00937
Dpto. NUTRICIÓN

ALÉRGENOS
1. Gluten
2. Leche
3. Huevo
4. Pescado
5. Crustáceo
6. Molusco
7. Cacahuete
8. Soja
9. Frutos de cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Sulfitos
14. Altramuces

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)

k. Colegio San Agustin – Madri (October)

COL. SAN AGUSTIN - MADRID

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	2 Garbanzos con espinacas ECO Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,3,4,14) 627 Kcal 32,4g Prot 22,2g Lip 69,2g	3 Sopa de estrellas Cinta de lomo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,7,6,10,11) 680 Kcal 32,6g Prot 37,5g Lip 49,3g
6 Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza a la romana casera Patatas dado Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1,3,4) 719 Kcal 40,1g Prot 23,8g Lip 79,6g Hc	7 Fideuá de verduras Huevos gratinados con bechamel y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 729 Kcal 28,4g Prot 30,2g Lip 84,3g Hc	8 Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9 Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10 Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,6,4,7,1,10,11) 739 Kcal 26,6g Prot 24,4g Lip 94,8g Hc
13	14 Alubias blancas guisadas Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,3,1,10,11) 857 Kcal 35,9g Prot 46,3g Lip 81g Hc	15 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14,1) 777 Kcal 58,1g Prot 37,5g Lip 73,4g Hc	17 Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,1,4,10,11) 719 Kcal 41,9g Prot 25,6g Lip 73,8g Hc
20 Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 730 Kcal 58,1g Prot 40,6g Lip 55,5g Hc	21 Crema Parmentier Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,1,10,11) 712 Kcal 31,1g Prot 27,3g Lip 84,9g Hc	22 Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4,14) 780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 717 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 76,6g Hc
27 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 613 Kcal 26,5g Prot 16,6g Lip 86,6g Hc	28 Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 660 Kcal 18,7g Prot 25,1g Lip 85,8g Hc	29 Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7) 752 Kcal 19g Prot 24,8g Lip 110,8g Hc	30 Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	31 Sopa de picadillo de pollo y huevo Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 889 Kcal 39,7g Prot 40,8g Lip 88,8g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas:.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

I. Colegio San Alfonso - Madri (October)

OCTUBRE 2025
MENÚ BASAL

Colegio San Alfonso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 - .Crema de calabaza .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:527 Prot:22,4 Lip:28,9 HC:49,1	- Día 2 - .Sopa de Estrellas .Jamoncitos de pollo con verduras Pan integral y Postre Lácteo Kcal:492 Prot:27,8 Lip:12,2 HC:67,5	- Día 3 - .Judias blancas con verduras .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5
- Día 6 - Judias verdes rehogadas con ajito *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:24,3 Lip:25,4 HC:59,9	- Día 7 - *Coditos con salsa de tomate Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:525 Prot:20,2 Lip:16,1 HC:78,7	- Día 8 - *Lentejas a la hortelana Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Pan integral y Fruta Natural Kcal:692 Prot:32,2 Lip:20,4 HC:94,9	- Día 9 - .Arroz con tomate Salmon con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:482 Prot:16,5 Lip:16,7 HC:62,7	- Día 10 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5
- Día 13 -	- Día 14 - .Crema Vichy *Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes Pan y Fruta Natural Kcal:244 Prot:6,2 Lip:4,5 HC:49,2	- Día 15 - Sopa de lluvia *Pollo asado con verduras Pan integral y Fruta Natural Kcal:408 Prot:26 Lip:6,9 HC:66,2	- Día 16 - .Judias pintas con verduras .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:29,6 Lip:14,9 HC:91	- Día 17 - .Menestra de verduras con cebolla .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:12 Lip:16 HC:55
- Día 20 - .Patatas guisadas con verduras *Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan y Fruta Natural Kcal:342 Prot:20,4 Lip:7,4 HC:53,3	- Día 21 - .Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:427 Prot:25,9 Lip:7,3 HC:69	- Día 22 - *Guisantes rehogados con cebolla *Jamoncitos de pollo al limón con patatas Pan integral y Postre Lácteo Kcal:573 Prot:30,9 Lip:17,5 HC:73,1	- Día 23 - .Espirales tricolor con tomate Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:418 Prot:23,1 Lip:13,1 HC:55,1	- Día 24 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6
- Día 27 - *Coditos blancos salteados con verduras Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:19,1 Lip:17,3 HC:73,7	- Día 28 - *Crema de espinacas .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:389 Prot:21,1 Lip:10,9 HC:54,9	- Día 29 - .Arroz con tomate *Abadejo con calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:14,2 Lip:10,7 HC:63,1	- Día 30 - Lentejas a la Riojana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan integral y Fruta Natural Kcal:677 Prot:29,2 Lip:16,2 HC:102,4	- Día 31 - *Judias verdes rehogadas con zanahoria Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:444 Prot:18,4 Lip:27,9 HC:45

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados | Ecológicamente Responsables | Alimentación Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad

m. El Valle Sanchinaro – Madri (October)

Colegios "El Valle"
Centros Concertados Bilingües

MENÚ OCTUBRE 2025-26
BASAL 6-18 AÑOS

Los valores nutricionales corresponden al grupo de edad de 10 a 13 años. Se adaptará la cantidad a cada grupo de edad.
Las ensaladas tienen una base de hoja verde (por norma general lechuga) y el ingrediente que figura en el menú.
La fruta se alternará entre las siguientes variedades según disponibilidad y temporada: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja, sandía, melón.
El agua se sirve en jarras y procede de la red municipal.
Se incluyen las recomendaciones de cenas genéricas como sugerencia para completar un menú equilibrado semanal en casa que complete el menú escolar.

Rollingfood
X'Imma Girba

Menús elaborados en mayo de 2025 por:
N colegiada CV00070

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Semana 5			Patatas con verduras (calabacín, guisantes, pimiento, zanahoria) Ragout de pavo (pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, maicena) Ensalada de pimiento rojo y maíz Fruta. Pan	Espagueti con tomate Palometa a la marinera (gambas, mejillones, pota, puerro, cebolla, tomate, pimentón perejil, maicena) Fruta. Pan integral	Ensalada de judías blancas (lechuga,tomate,alubias, maíz y aceitunas) Salchicha fresca con pisto (tomate y calabacín) Fruta. Pan
			ENERGÍA(Kcal.): 688 LÍPIDOS(g): 23 Grasas saturadas (g): 4 PROTEÍNAS(g): 26 CARBOHIDRATOS(g): 80	ENERGÍA(Kcal.). 798.5 LÍPIDOS(g): 28 Grasas saturadas (g): 5 PROTEÍNAS(g): 40.4 CARBOHIDRATOS(g): 100	ENERGÍA(Kcal.): 666 LÍPIDOS(g): 35 Grasas saturadas (g): 9 PROTEÍNAS(g): 22 CARBOHIDRATOS(g): 68
	CENA Verduras al horno Pescado azul. Fruta		**CENA** Ensalada variada Huevo. Pan. Fruta	**CENA** Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta	

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Semana 6	Fideuà de pescado (pimiento, cebolla, gambas, pota, mejillón, ajo) Cinta de lomo plancha Ensalada de tomate Fruta. Pan	Garbanzos con verdura (calabaza, ceb, pim, zanah) Croquetas de jamón Ensalada de maíz y zanahoria Fruta. Pan	Arroz blanco con tomate Merluza en salsa verde (merluza, cebolla, puerro, perejil, ajo, maicena) Ensalada variada (maíz, tomate) Helado. Pan	Crema de calabacín (patata, puerro, cebolla, ajo) Pollo al horno Patatas Fruta. Pan integral	Judías blancas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa con zanahoria Fruta. Pan
	ENERGÍA(Kcal.). 845 LÍPIDOS(g): 50 Grasas saturadas (g): 14 PROTEÍNAS(g): 36 CARBOHIDRATOS(g): 92	ENERGÍA(Kcal.). 901.3 LÍPIDOS(g): 50 Grasas saturadas (g): 4.4 PROTEÍNAS(g): 23 CARBOHIDRATOS(g): 91.2	ENERGÍA(Kcal.). 874 LÍPIDOS(g): 36 Grasas saturadas (g): 7 PROTEÍNAS(g): 26 CARBOHIDRATOS(g): 115	ENERGÍA(Kcal.). 702 LÍPIDOS(g): 35 Grasas saturadas (g): 5 PROTEÍNAS(g): 28 CARBOHIDRATOS(g): 67	ENERGÍA(Kcal.): 688 LÍPIDOS(g): 26 Grasas saturadas (g): 4 PROTEÍNAS(g): 24 CARBOHIDRATOS(g): 90
	CENA Pisto de verduras. Queso Pan. Fruta	**CENA** Puré de verduras Pescado azul Pan. Fruta	**CENA** Verduras al vapor Huevo. Pan. Fruta	**CENA** Ensalada de verduras y legumbres Pan. Fruta	**CENA** Ensalada variada Pescado azul con patata. Fruta

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Semana 1	**FESTIVO**	Lentejas con chorizo (cebolla, pimiento, zanahoria, ajo) Skipper de bacalao Ensalada de tomate Helado. Pan	Crema de calabaza (patata, puerro, cebolla, zanahoria, ajo) Pollo al horno (orégano, laurel, limón, vinagre) con patatas Fruta. Pan	Ensaladilla (patata, guisantes, huevo duro,zanahoria,pepinillos, aceitunas, pimiento del piquillo, mayonesa) Salchicha fresca con pisto (tomate y pimiento) Fruta. Pan integral	Macarrones con tomate Merluza a la romana (harina, huevo) Ensalada de maíz y zanahoria Fruta. Pan
		ENERGÍA(Kcal.): 1194 LÍPIDOS(g): 68 Grasas saturadas (g):13 PROTEÍNAS(g): 45 CARBOHIDRATOS(g): 104	ENERGÍA(Kcal.): 619 LÍPIDOS(g): 30 Grasas saturadas (g): 4.4 PROTEÍNAS(g): 27 CARBOHIDRATOS(g): 61	ENERGÍA(Kcal.): 605 LÍPIDOS(g): 35 Grasas saturadas (g): 8 PROTEÍNAS(g): 18 CARBOHIDRATOS(g): 55	ENERGÍA(Kcal.): 1173 LÍPIDOS(g): 76 Grasas saturadas (g): 9.7 PROTEÍNAS(g): 26 CARBOHIDRATOS(g): 97
		CENA Menestra de verduras con patata. Huevo. Fruta	**CENA** Ensalada variada Pescado azul y guarnición de arroz Fruta	**CENA** Salteado de verduras con gambas Tosta de pan con tomate Fruta	**CENA** Verduras al horno Huevo. Fruta

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Semana 2	Lentejas con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, patata, ajo) Croquetas de jamón Ensalada de tomate Fruta. Pan	Paella de verduras (ceb, pim, calabacín, guis, zanah, ajo) Lomo cinta plancha Champiñón al ajillo Fruta. Pan	Fusili a la napolitana (tomate, cebolla, hierbas aromáticas) Merluza al horno con verduras y patata panadera (pimiento, cebolla) Ensalada de pimiento rojo y maíz Fruta. Pan	Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria) Pechuga de pollo al horno con hierbas aromáticas Ensalada de pepino, maíz y queso de burgos Fruta. Pan integral	Judías blancas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de maíz y zanahoria Fruta. Pan
	ENERGÍA(Kcal.): 912 **LÍPIDOS(g): 53** **Grasas saturadas (g): 5** **PROTEÍNAS(g): 26** **CARBOHIDRATOS(g): 84**	ENERGÍA(Kcal.): 775 LÍPIDOS(g): 49 Grasas saturadas (g): 13 PROTEÍNAS(g): 25 CARBOHIDRATOS(g): 87	ENERGÍA(Kcal.): 926 LÍPIDOS(g): 32 Grasas saturadas (g): 3 PROTEÍNAS(g): 34 CARBOHIDRATOS(g): 127	ENERGÍA(Kcal.): 502 LÍPIDOS(g): 22 Grasas saturadas (g): 5 PROTEÍNAS(g): 32 CARBOHIDRATOS(g): 42	ENERGÍA(Kcal.): 687 LÍPIDOS(g): 25 Grasas saturadas (g): 3 PROTEÍNAS(g): 19 CARBOHIDRATOS(g): 95
	CENA Verduras salteadas Huevo Pan tostado. Fruta	**CENA** Ensalada variada Pescado blanco con patata. Fruta	**CENA** Verduras salteadas con arroz integral Huevo. Fruta	**CENA** Sopa de arroz Pescado azul con verdura Fruta	**CENA** Verduras salteadas Carne de ave Pan. Fruta

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Semana 3	Lentejas con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, patata, ajo) Albóndigas en salsa (pimiento, cebolla, tomate, zanahoria) con guisantes Fruta. Pan	Ensalada de pasta (huevo, maíz, pepino, lechuga, tomate y pimiento rojo) Merluza al horno con verduras (pimiento, cebolla) Helado. Pan integral	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, patata, calabaza, ajo) Tortilla francesa Ensalada variada maíz y zanahoria Fruta. Pan	Crema de siete verduras (patata, zanahoria, acelga, puerro, nabo, calabaza, calabacín, cebolla, ajo) Pollo horno al romero con arroz blanco Fruta. Pan	Paella mixta (pimiento, cebolla, cerdo, pollo, gambas, pota, mejillón) Limanda la vizcaína (pimiento, cebolla, perejil, maicena) Ensalada de tomate Fruta. Pan
	ENERGÍA(Kcal.): 955 LÍPIDOS(g): 47 Grasas saturadas (g): 8 PROTEÍNAS(g): 39 CARBOHIDRATOS(g). 95	ENERGÍA(Kcal.): 936 LÍPIDOS(g): 33 Grasas saturadas (g): 8 PROTEÍNAS(g): 39 CARBOHIDRATOS(g): 120	ENERGÍA(Kcal.): 708 LÍPIDOS(g) : 30 Grasas saturadas (g): 4 PROTEÍNAS(g): 23 CARBOHIDRATOS(g): 86	ENERGÍA(Kcal.): 736 LÍPIDOS(g): 26 Grasas saturadas (g): 4.2 PROTEÍNAS(g): 31 CARBOHIDRATOS(g): 95	ENERGÍA(Kcal.): 802.5 LÍPIDOS(g): 24.5 Grasas saturadas (g): 4.3 PROTEÍNAS(g): 33 CARBOHIDRATOS(g): 102
	CENA Ensalada Huevo con patata Pan. Fruta	**CENA** Verduras a la plancha Carne de ave Pan. Fruta	**CENA** Puré de verduras Pescado blanco. Fruta	**CENA** Ensalada variada Huevo. Pan. Fruta	**CENA** Pizza casera con verduras y mozzarella. Fruta

n. Stella Maris la Gavia – Madrid (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025 | STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	2 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo con patatas dado Fruta y pan integral Courgette cream (eco.) Sautéed chicken with diced potatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.520/842 GT:31 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:29 SAL:1	3 Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.382/809 GT:24 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:38 SAL:2	4 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
6 Lentejas a la jardinera Filetes rusos con arroz integral Fruta y pan Vegetables lentils Hamburger steak with brown rice Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.598/861 GT:10 GS:0 HC:154 AZ:24 PROT:32 SAL:2	7 Macarrones con salsa carbonara Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Macaroni with carbonara sauce Scrambled eggs with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.727/652 GT:20 GS:5 HC:86 AZ:11 PROT:35 SAL:2	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.792/907 GT:21 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:34 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Seafaring paella Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.354/802 GT:13 GS:4 HC:112 AZ:28 PROT:47 SAL:2	10 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.866/686 GT:15 GS:1 HC:105 AZ:29 PROT:46 SAL:1	11 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	12 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy*	14 Crema de calabaza (eco.) San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Pumpkin soup (eco.) Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.117/746 GT:40 GS:8 HC:73 AZ:14 PROT:28 SAL:3	15 Judías verdes con tomate Pollo al limón con arroz integral Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken with lemon with brown rice Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.933/941 GT:30 GS:4 HC:134 AZ:28 PROT:37 SAL:1	16 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.579/617 GT:10 GS:1 HC:101 AZ:30 PROT:39 SAL:1	17 Macarrones con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with pesto Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.216/769 GT:19 GS:2 HC:108 AZ:26 PROT:41 SAL:1	18 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	19 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta*
20 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Stewed lentils Baked lacón pork with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.488/834 GT:18 GS:4 HC:134 AZ:26 PROT:40 SAL:3	21 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Spirals au gratin Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.149/753 GT:28 GS:7 HC:85 AZ:26 PROT:29 SAL:2	22 Crema de zanahoria Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Battered & fried haddock with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.486/834 GT:58 GS:7 HC:84 AZ:31 PROT:30 SAL:1	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Rosti de verduras con quinoa y salsa agridulce (hamburguesa vegana) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Vegetable rosti with quinoa and sweet and sour salsa with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.536/846 GT:22 GS:4 HC:134 AZ:29 PROT:30 SAL:2	25 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	26 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
27 Macarrones a la boloñesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni bolognese Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.013/721 GT:12 GS:1 HC:114 AZ:27 PROT:40 SAL:1	28 Lentejas a la campesina Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.600/622 GT:19 GS:6 HC:84 AZ:9 PROT:28 SAL:2	29 Sopa de verduras Pollo al curry con arroz integral Fruta y pan Vegetables soup Chicken in curry sauce with brown rice Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.365/805 GT:18 GS:5 HC:117 AZ:29 PROT:45 SAL:2	30 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.662/876 GT:48 GS:11 HC:86 AZ:30 PROT:31 SAL:1	31 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed chickpeas Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad with olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.562/852 GT:24 GS:2 HC:123 AZ:26 PROT:38 SAL:3		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

15. MURCIA

a. CEIP San Miguel - Murcia (Cycle)

COLECTIVIDADES antonia navarro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	• Ensalada campestre • Espaguetis integrales con caballa • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada césar • Lentejas con arroz • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada arcoiris • Estofado de ternera • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada de pepino • Cocido completo • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada con queso fresco • Guiso de fogonero • Pan integral • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
SEMANA 2	• Ensalada campesina • Lentejas estofadas con codillo de jamón • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada con brócoli • Tallarines boloñesa • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada Toscana • Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao • Pan blanco • Fruta de temporada	• Tomate partido con pepino • Asado de pollo con patatas y verduras • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada de huevo • Arroz con salchicha • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
SEMANA 3	• Ensalada arcoiris • Espaguetis boloñesa • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada de pollo • Lentejas estofadas con verduras • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada de pasta • Asado de merluza con patatas • Pan blanco • Fruta de temporada	• Crema de verduras • Hamburguesa completa • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada yorkera • Sopa con garbanzos y albóndigas • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Consulta cenas recomendas en www.cateringan.com

COLECTIVIDADES antonia navarro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4	• Ensalada con caballa • Macarrones integrales con tomate, huevo y queso • Pan integral • Fruta de temporada	• Tomate Partido con queso fresco • Arroz con pollo • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada arcoiris • Lentejas con verduras y magra • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada mediterránea • Guiso de aletria con bacalao • Pan blanco • Fruta de temporada	• Rollito de york con verduras • Potaje de garbanzos con espinacas y huevo • Pan integral • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
SEMANA 5	• Ensalada con caballa • Lentejas con arroz y chorizo • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada de pepino • Asado de pollo murciano • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada con huevo • Arroz y habichuelas • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada arcoiris • Fideuá con pescado y marisco • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada tropical • Guiso de pavo con champiñones • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
SEMANA 6	• Ensalada Toscana • Habichuelas estofadas con chorizo • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada de pollo • Macarrones integrales con caballa y verduras • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada arcoiris • Guiso de aletria con merluza • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada con aceitunas • Arroz con pollo • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada con huevo • Olla gitana • Pan blanco • Fruta de temporada
Valores Nutricionales	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Consulta cenas recomendas en www.cateringan.com

b. CEIP Santa María de Gracia - Murcia (Cycle)

SERUNION EDUCA

***MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL**

RUEDA MENU TIPO BASAL CURSO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 1 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz) Macarrones con caballa Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g	**MARTES 2** 1 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Lentejas con arroz integral Fruta fresca 497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	**MIÉRCOLES 3** 3 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	**JUEVES 4** 1 2 3 9 11 12 14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g	**VIERNES 5** 1 2 3 9 14 Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 639,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,4g - HC:93,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g
LUNES 8 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla) Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca 716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	**MARTES 9** 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca 581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g	**MIÉRCOLES 10** 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	**JUEVES 11** 1 3 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo Lentejas estofadas Fruta fresca 584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g	**VIERNES 12** 4 Crema de verduras Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
LUNES 15 1 2 3 9 11 14 Ensalada de lechuga, tomate, queso y cebolla Espaguetis integrales boloñesa Fruta fresca 663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	**MARTES 16** 1 14 Ensalada (lechuga,tomate, pepino y remolacha) Lentejas con jamón Fruta fresca 489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	**MIÉRCOLES 17** 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Arroz con rape Fruta fresca 532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	**JUEVES 18** 4 9 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún Olla gitana Fruta fresca 519,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,3g - HC:70,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g	**VIERNES 19** 3 9 14 Judías verdes salteadas con jamón york y huevo Pollo en salsa Fruta fresca 391,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,7g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g
LUNES 22 1 4 9 11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	**MARTES 23** 3 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y cebolla Potaje de garbanzos con espinacas con huevo Fruta fresca 536,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,6g - HC:68,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	**MIÉRCOLES 24** 14 Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pavo con champiñon Fruta fresca 498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	**JUEVES 25** 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york Arroz integral con habichuelas Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	**VIERNES 26** 4 Crema de calabaza Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 429,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:7,3g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g
LUNES 29 4 14 Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria) Asado de pollo con patatas Fruta fresca 442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	**MARTES 30** 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz Lentejas con arroz integral Fruta fresca 440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	**MIÉRCOLES 31** 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y piña Paella de marisco Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	**JUEVES 1** 1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fabada Fruta fresca 647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g	**VIERNES 2** 1 2 3 9 10 11 12 14 Sopa de ave con huevo Hamburguesa de pollo completa Fruta fresca 747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

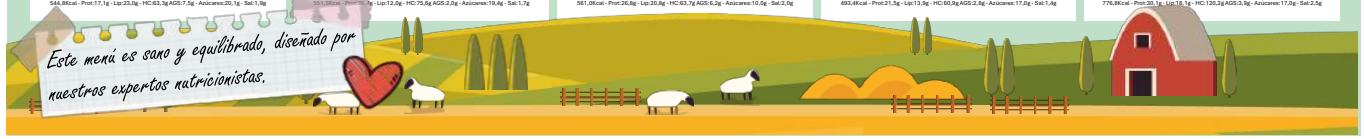
1 GLUTEN · 2 LÁCTEOS · 3 HUEVO · 4 PESCADO · 5 MOLUSCOS · 6 CRUSTÁCEOS · 7 CACAHUETES · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 SOJA · 10 SÉSAMO · 11 MOSTAZA · 12 APIO · 13 ALTRAMUCES · 14 AZUFRE Y SULFITO

c. Colegio Carmelitas Murcia - Murcia (October)

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - MENU DOBLE PLATO SNTA Mª CARMEN BASAL CURSO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Revuelto de huevos con calabacín (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 634,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,5g - HC:76,4g AGS:5,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g	**2** Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13) Cocido completo (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 949,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:38,0g - HC:101,5g AGS:11,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g	**3** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco (2, 16) Arroz meloso de rape con verduras (5) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g
6 Canelones de atún (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 634,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:35,0g - HC:53,1g AGS:9,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g	**7** Ensalada con caballa (5) Arroz con pollo y verduras (11) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural (2) 560,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:77,2g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,5g	**8** Habichuelas estofadas con verduras (11) Lomo en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 720,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:31,1g - HC:68,5g AGS:8,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g	**9** Sopa minestrone con arroz integral (1, 10, 13, 14, 16) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 504,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,6g - HC:63,8g AGS:3,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g	**10** Puré de garbanzos y zanahoria (11, 16) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 643,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g
13 Arroz integral a la cubana con tortilla (4) Salchichas (4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 705,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:85,4g AGS:7,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,3g	**14** Crema de zanahoria (16) Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 491,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,7g - HC:42,4g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g	**15** Lentejas con jamón Merluza asada al limón (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 598,7Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,8g - HC:63,2g AGS:5,5g - Azúcares:15,4g - Sal:1,9g	**16** Macarrones a la napolitana (1, 10, 13) Tiras de calamar rebozados Lechuga, maíz y tomate (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 605,7Kcal - Prot:16,3g - Lip:22,9g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:2,6g	**17** Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 640,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,9g - HC:66,9g AGS:5,1g - Azúcares:17,3g - Sal:2,3g
20 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Tortilla con queso (2, 4, 10) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 693,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:75,1g AGS:8,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,2g	**21** Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) (4, 5, 16) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 531,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,5g - HC:69,2g AGS:5,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,6g	**22** Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 756,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:80,7g AGS:6,7g - Azúcares:18,4g - Sal:2,1g	**23** Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón (16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 424,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:43,7g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g	**24** Olla gitana Merluza al horno (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 514,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:68,1g AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g
27 Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra (11) Pollo a la jardinera (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 544,8Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:63,3g AGS:7,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g	**28** Lentejas con arroz integral (1, 11) Merluza en salsa de zanahorias (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 551,5Kcal - Prot:[illegible]g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g	**29** Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) (1, 2, 4, 10, 13, 16) Fideua de pescado (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g	**30** Judías blancas estofadas (11, 16) Huevos rellenos de atún y tomate (4, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 493,4Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,9g - HC:60,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g	**31** Sopa de pescado (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Llechuga, tomate y remolacha (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 776,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:18,1g - HC:120,2g AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:2,5g



d. Colegio Concertado Bilingüe Las Claras de la Flota – Murcia (October)

LAS CLARAS DE LA FLOTA

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 651 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L: 31 G.: 5 LECHUGA Y CEBOLLA MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA A LA VALENCIANA FRUTA PAN	2 636 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L: 32 G.: 9 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LOMO ADOBADO AL HORNO YOGUR PAN	3 608 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L: 28 G.: 5 ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS POLLO A LA MIEL FRUTA PAN
6 596 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L: 40 G.: 8 LECHUGA Y MAÍZ GUISO DE PESCADO CON ALETRIA TORTILLA DE PATATA FRUTA PAN INTEGRAL	7 799 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L: 41 G.: 9 ENSALADA MIXTA ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA PAN	8 698 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L: 35 G.: 7 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE YOGUR PAN INTEGRAL	9 475 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L: 35 G.: 6 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO SOPA DEL LETRAS HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA PAN	10 802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L: 41 G.: 7 TOMATE ALIÑADO Y BROTES LENTEJAS A LA JARDINERA SAN JACOBO DE PAVO FRUTA PAN
13 800 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L: 41 G.: 11 LECHUGA Y OLIVAS ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA PAN INTEGRAL	14 744 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L: 46 G.: 11 ENSALADA VERDE ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS HUEVOS FRITOS YOGUR PAN	15 567 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L: 26 G.: 6 ENSALADA DE TOMATE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA PAN INTEGRAL	16 393 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L: 31 G.: 5 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA FRUTA PAN	17 671 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L: 36 G.: 8 TOMATE Y ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA PAN INTEGRAL
20 690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L: 37 G.: 9 LECHUGA Y PIÑA PAELLA DE VERDURAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN YOGUR PAN	21 502 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L: 40 G.: 8 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA POLLO BEREBER FRUTA PAN INTEGRAL	22 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L: 33 G.: 6 RECETA FISH REVOLUTION LECHUGA Y BROTES FIDEUA CON VERDURITAS GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO FRUTA PAN	23 743 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L: 37 G.: 6 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA PAN INTEGRAL	24 631 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 39 G.: 11 ENSALADA VERDE POTAJE DE GARBANZOS SECRETO DE CERDO AL HORNO FRUTA PAN
27 685 Kcal. P.: 27 HC.: 23 L: 48 G.: 10 LECHUGA Y TOMATE VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) POLLO EN SALSA FRUTA PAN INTEGRAL	28 575 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L: 36 G.: 7 LECHUGA Y COL LOMBARDA ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA FRUTA PAN	29 731 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L: 38 G.: 8 TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YOGUR PAN INTEGRAL	30 579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L: 24 G.: 5 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	31 894 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L: 53 G.: 11 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN LECHUGA ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS NUGGETS DE POLLO FRUTA PAN INTEGRAL

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 655 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L: 38 G.: 8** ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados*** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen **AGUA.**

e. Colegio Concertado Reina Sofía - Murcia (Cycle)

5003 Rev 4

MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA CÉSAR MACARRONES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MARINERA ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUISO DE BACALAO CON PATATAS JAMÓN YORK Y QUESO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS RIOJANA MERLUZA REBOZADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE MAGRA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 790 prot 17% gluc 56% lip 28%	Kcal 732 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 773 prot 17% gluc 56% lip 27%	Kcal 732 prot 19% gluc 48 % lip 34 %	Kcal 720 prot 16% gluc 50% lip 34%
2ª Semana	ENSALADA MIXTA ALUBIAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ESPIRALES CON VERDURAS Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESAS DE POLLO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA ARROZ A LA CUBANA CON TORTILLA Y SALCHICHAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	TOMATE PARTIDO OLLA GITANA LOMO A LA PLANCHA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 729 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 732 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 733 prot 16% gluc 51% lip 33%	Kcal 857 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 769 prot 14 gluc 55% lip 32%
3ª Semana	ENSALADA TROPICAL ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	TOMATE PARTIDO SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO ADOBADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 766 prot 16% gluc 56% lip 28%	Kcal 789 prot 16% gluc 57% lip 27%	Kcal 750 prot 18% gluc 56% lip 26%	Kcal 794 prot 17% gluc 47% lip 37%	Kcal 771 prot 15% gluc 52% lip 32%
4ª Semana	ENSALADA CAMPESINA GUISO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MURCIANA GUISO DE RAPE CON ALETRIA CROQUETAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ALUBIAS ESTOFADAS MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON YORK ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 765 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 753 prot 15% gluc 55% lip 30%	Kcal 765 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 829 prot 12% gluc 59% lip 29%	Kcal 773 prot 16% gluc 58% lip 27%
5ª Semana	ENSALADA TROPICAL LENTEJAS CON VERDURA BACALAO CON TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUISO DE MAGRA CON PATATAS YORK Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE GARBANZOS PECHUGA EMPANADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 789 prot 16% gluc 62% lip 23%	Kcal 717 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 801 prot 16% gluc 64% lip 21%	Kcal 751 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 766 prot 15% gluc 61% lip 24%
6ª Semana	ENSALADA TOSCANA COCIDO MURCIANO CON PELOTAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA MACARRONES CON HUEVO Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANADERA PAELLA MIXTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE QUESO ALUBIAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS SOPA DE RAPE TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 823 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 692 prot 13% gluc 53% lip 34%	Kcal 776 prot 15% gluc 63% lip 23%	Kcal 793 prot 13% gluc 49% lip 38%	Kcal 701 prot 17% gluc 56% lip 28%

Menú calibrado por Rebeca Segura, Graduada en Nutrición Humana y Dietética, N.º colegiado MU00407.

f. Colegio San Jorge - Murcia (Cycle)

g. Colegio Vedruna - Cartagena (October)

SERUNION EDUCA

OCTUBRE-MENU CARTAGENA BASAL CURSO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 600,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:82,4g AGS:3,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	**2** Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13) Cocido completo (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 949,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:38,0g - HC:101,5g AGS:11,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g	**3** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco (2, 16) Arroz con magra y verduras de proximidad (2, 10, 11, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g
6 Macarrones con atún y verduras (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 677,4Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,8g - HC:78,9g AGS:5,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	**7** Ensalada con caballa (5) Arroz de Pescado (5, 6, 7, 11, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural (2) 475,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:12,6g - HC:67,2g AGS:3,5g - Azúcares:9,7g - Sal:1,6g	**8** Habichuelas estofadas con verduras (11) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 720,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:31,1g - HC:68,5g AGS:8,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g	**9** Sopa minestrone con arroz integral (10, 13, 14, 16) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 504,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,6g - HC:63,8g AGS:3,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g	**10** Puré de garbanzos y zanahoria (11, 16) Filete de merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 643,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g
13 Arroz integral a la cubana con tortilla (4) Salchichas (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 705,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:85,4g AGS:7,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,3g	**14** Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16) Merluza al horno (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 691,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:79,1g AGS:7,5g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g	**15** Crema de zanahoria (16) Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 491,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,7g - HC:42,4g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g	**16** Macarrones a la napolitana (1, 10, 13) Tortilla francesa (3) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 518,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:13,6g - HC:73,1g AGS:2,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g	**17** Alubias estofadas (11) Cinta de lomo al horno (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 694,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:25,5g - HC:78,1g AGS:6,2g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g
20 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 600,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:82,4g AGS:3,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	**21** Olla gitana (10, 11) Hamburguesa a la plancha (1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 756,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:80,7g AGS:6,7g - Azúcares:18,4g - Sal:2,1g	**22** Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) (4, 5, 16) Paella de arroz con verduras y bacalao (5, 11) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g	**23** Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 525,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:47,4g AGS:5,1g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g	**24** Sopa con garbanzos (1, 10, 11, 13, 14) Merluza al horno (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 514,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:68,1g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g
27 Ensalada variada con jamón york (1, 2, 4, 10, 16) Fideua de pescado (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 470,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,0g - HC:73,0g AGS:1,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g	**28** Lentejas con arroz integral (1, 11) Pescado en salsa (5, 11) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 552,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:12,0g - HC:74,9g AGS:2,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	**29** Guiso de pollo (1, 2, 4, 10, 16) Tiras de calamar en rebozado casero (1, 4, 6, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur natural (2) 577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g	**30** Judías blancas estofadas (11, 16) Tortilla de patata (4, 11) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 614,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,3g - Sal:3,4g	**31** Sopa de pescado (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 481,2Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:50,9g AGS:3,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,6g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

16. NAVARRA

a. C.P. BUZTINTXURI - Navarra (October)

Ausolan.

Octubre 2025
NBASAL: BASAL
INFANTIL / COMIDA / TURNO 01 C/ NATIVIDAD BELLA ESPARZA

C.P. BUZTINTXURI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 KCal. 510 H.C. 50 Lip. 27 P. 20 JUDÍA VERDE CASERA TORTILLA CASERA DE PATATA Y CHISTORRA • ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL KMO PAN BARRA	**2** KCal. 662 H.C. 80 Lip. 27 P. 29 MACARRONES CON TOMATE MUSLO DE POLLO AL AJILLO • ENSALADA DE LECHUGA SANDÍA PAN INTEGRAL	**3** KCal. 539 H.C. 64 Lip. 17 P. 37 LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA FILETE DE LIMANDA REBOZADA • RODAJA DE LIMÓN MELÓN PAN BARRA
6 KCal. 551 H.C. 53 Lip. 20 P. 42 MENESTRA DE VERDURAS DE LA HUERTA GUISADO RIBEREÑA YOGUR NATURAL KMO PAN BARRA	**7** KCal. 697 H.C. 95 Lip. 26 P. 27 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO • GUARNICIÓN DE PEPINO MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL	**8** KCal. 532 H.C. 81 Lip. 18 P. 16 CREMA DE BONIATO Y ZANAHORIA TORTILLA CASERA DE PATATA Y CALABACÍN • ENSALADA DE LECHUGA PLÁTANO PAN BARRA	**9** KCal. 544 H.C. 83 Lip. 16 P. 21 BORRAJA FRESCA CON PATATAS GARBANZOS ECOLÓGICOS VIUDOS PERA PAN INTEGRAL	**10** KCal. 579 H.C. 86 Lip. 17 P. 26 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS SANDÍA PAN BARRA
13 KCal. 700 H.C. 65 Lip. 38 P. 36 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA 100% TERNERA • LECHUGA GUARNICIÓN PERA ECOLÓGICA PAN BARRA	**14** KCal. 598 H.C. 103 Lip. 17 P. 14 PURRUSALDA DE PUERRO FRESCO ECOLÓGICO COCIDO CON PATATA Y ZANAHORIA ARROZ ECOLÓGICO CON VERDURAS, CÚRCUMA Y POLLO CIRUELA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 530 H.C. 56 Lip. 22 P. 31 CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICO LOMO CON TOMATE YOGUR NATURAL KMO PAN BARRA	**16** KCal. 438 H.C. 80 Lip. 5 P. 22 ACELGA CON PATATA Y REFRITO DE AJICOS ALUBIA PINTA ESTOFADA CON ZANAHORIA ECOLÓGICA NARANJA ECOLÓGICA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 558 H.C. 51 Lip. 26 P. 34 JUDÍA VERDE ECOLÓGICA CON PATATA FILETE DE POLLO EN SALSA # • LECHUGA GUARNICIÓN MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA
20 KCal. 641 H.C. 109 Lip. 17 P. 21 PANACHÉ DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO MELÓN PAN BARRA	**21** KCal. 600 H.C. 83 Lip. 16 P. 37 GARBANZOS ECOLÓGICOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO ATÚN CON FRITADA PLÁTANO PAN INTEGRAL	**22** KCal. 695 H.C. 58 Lip. 43 P. 23 CREMA DE CALABACÍN FRESCO ALBÓNDIGAS EN SALSA CHAMPIÑONES NARANJA ECOLÓGICA PAN BARRA	**23** KCal. 594 H.C. 61 Lip. 31 P. 21 ACELGA FRESCA CON PATATA TORTILLA CASERA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL KMO PAN INTEGRAL	**24** KCal. 741 H.C. 95 Lip. 31 P. 26 ARROZ CON CALABACÍN Y PIMIENTO ROJO ECOLÓGICOS MUSLO DE POLLO ASADO A LAS HIERBAS • ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA
27 KCal. 509 H.C. 85 Lip. 12 P. 20 BERZA CON PATATAS LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA NECTARINA PAN BARRA	**28** KCal. 632 H.C. 78 Lip. 23 P. 30 ESPIRALES FRESCOS CON SALSA DE BRÓCOLI ABADEJO CON SALSA DE TOMATE CASERO • LECHUGA GUARNICIÓN MANDARINAS ECOLÓGICAS PAN INTEGRAL	**29** KCal. 599 H.C. 44 Lip. 35 P. 29 CREMA DE CALABAZA FRESCA ECOLÓGICA LOMO EN SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO YOGUR NATURAL KMO PAN BARRA	**30** KCal. 544 H.C. 101 Lip. 8 P. 22 PUERROS CON PATATA Y ZANAHORIA ALUBIA BLANCA A LA BILBAÍNA PLÁTANO PAN INTEGRAL	

b. CEIP Principe de Viana Olite - Navarra (October)

Ausolan.

Octubre 2025
NBASAL: BASAL
INFANTIL GOBIERNO NAVARRA / COMIDA / TURNO COMIDA CPEIP PRINCIPE DE VIANA OLITE

CPEIP PRINCIPE DE VIANA OLITE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 KCal. 587 H.C. 88 Lip. 19 P. 22 JUDÍA VERDE FRESCA COCIDA CON PATATA Y ZANAHORIA GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON AVENA INTEGRAL ECOLÓGICA PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA	**2** KCal. 741 H.C. 85 Lip. 31 P. 36 MACARRONES INTEGRALES COCIDOS CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MARUCA FRESCA AL HORNO ESTILO ORIO • ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA Y PIMIENTO VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	**3** KCal. 595 H.C. 51 Lip. 34 P. 24 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIMIENTO ROJO Y AMARILLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA
6 KCal. 744 H.C. 74 Lip. 32 P. 44 LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON BONIATO GUISADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA • GUARNICIÓN DE CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y VERDE FRESCOS SALTEADOS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN BARRA	**7** KCal. 598 H.C. 94 Lip. 19 P. 20 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO AL HORNO CON PIMIENTO ROJO Y VERDE, GUISANTES, CHAMPIÑÓN Y POLLO MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL	**8** KCal. 562 H.C. 38 Lip. 32 P. 32 CREMA DE CALABAZA FRESCA ECOLÓGICA FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE ESPINACAS Y CILANTRO • ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE SANDÍA PAN BARRA	**9** KCal. 652 H.C. 84 Lip. 25 P. 27 ALUBIA BLANCA ECOLÓGICA GUISADA ESTILO POCHA CON PIMIENTO VERDE TORTILLA CASERA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y COL LOMBARDA PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL	**10** KCal. 583 H.C. 85 Lip. 18 P. 25 ESPAGUETIS INTEGRALES COCIDOS CON VERDURAS (CALABACÍN, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO) FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO PLÁTANO PAN BARRA
13 KCal. 718 H.C. 104 Lip. 29 P. 18 CREMA DE CALABACÍN FRESCO MACARRONES COCIDOS A LA CARBONARA (CHAMPIÑÓN Y PANCETA) NECTARINA PAN BARRA	**14** KCal. 788 H.C. 79 Lip. 38 P. 37 GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON CALABACÍN FILETE DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS (CEBOLLA, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) • ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA Y PIMIENTO VERDE PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL	**15** KCal. 625 H.C. 54 Lip. 39 P. 17 BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS QUICHÉ DE JAMÓN Y QUESO • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA	**16** KCal. 759 H.C. 98 Lip. 29 P. 32 ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE SALMÓN FRESCO AL HORNO EN SALSA DE AJETES FRESCOS • GUARNICIÓN DE BERENJENA, CALABACÍN Y PIMIENTO ROJO FRESCOS AL HORNO NARANJA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 542 H.C. 40 Lip. 32 P. 26 BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO AL AJILLO • ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN BARRA
20 KCal. 540 H.C. 63 Lip. 23 P. 24 PURRUSALDA DE PUERRO FRESCO ECOLÓGICO COCIDO CON PATATA Y ZANAHORIA BACALAO AL AJOARRIERO • ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO MELON PAN BARRA	**21** KCal. 654 H.C. 84 Lip. 30 P. 17 CREMA DE BRÓCOLI FRESCO PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO AL HORNO CON VERDURAS (GUISANTE, PIMIENTO ROJO Y VERDE Y TOMATE) Y MERLUZA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y COL LOMBARDA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 711 H.C. 93 Lip. 26 P. 32 ESPIRALES COCIDOS CON SALSA DE BRÓCOLI ATÚN CON FRITADA (PIMIENTO VERDE, PATATA Y TOMATE) • ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA	**23** KCal. 606 H.C. 36 Lip. 37 P. 34 ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FILETE PAVO SALSA CALABACÍN # • GUARNICIÓN DE CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y VERDE FRESCOS SALTEADOS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	**24** KCal. 549 H.C. 88 Lip. 15 P. 22 ACELGA FRESCA ESTOFADA CON PATATA Y REFRITO DE AJO LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA PLÁTANO PAN BARRA

Ausolan.

Octubre 2025

NBASAL: BASAL

INFANTIL GOBIERNO NAVARRA / COMIDA / TURNO COMIDA CPEIP PRINCIPE DE VIANA OLITE

CPEIP PRINCIPE DE VIANA OLITE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 KCal. 688 H.C. 39 Lip. 49 P. 31	**28** KCal. 488 H.C. 71 Lip. 16 P. 18	**29** KCal. 855 H.C. 103 Lip. 35 P. 38	**30** KCal. 630 H.C. 79 Lip. 21 P. 36	**31** KCal. 594 H.C. 46 Lip. 35 P. 24
JUDÍA VERDE FRESCA COCIDA CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE VACUNO 98% ASADAS EN SALSA DE CEBOLLA • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN BARRA	CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON PIMIENTO SECO MANDARINAS PAN INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO AL HORNO CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CHAMPIÑÓN Y SALSA DE TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO EN SALSA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE) CON ZANAHORIA # • ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA	ALUBIA BLANCA ECOLÓGICA GUISADA CON PIMIENTO ROJO FILETE DE ABADEJO FRESCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CASERA • GUARNICIÓN DE BERENJENA, CALABACÍN Y PIMIENTO ROJO FRESCOS AL HORNO PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL	BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA AL VAPOR CON PATATAS REVUELTO DE CHAMPIÑONES • ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA Y PIMIENTO ROJO NARANJA PAN BARRA

c. Colegio Claret Larraona - Pamplona (October)

OCTUBRE 2025

Curso 2025-2026

"Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE"

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada de judías verdes, tomate, pimiento, huevo y atún Pechuga de pavo en salsa de zanahorias Fruta	**2** Espaguetis al estilo carbonara ligera Bacalao encebollado con tomate y pimientos Yogur	**3** Crema de espinacas, calabacín y puerro Garbanzos con arroz, calabaza y curry Fruta
6 Borraja con patata y ajos Libritos de lomo con queso mozzarella y pimientos Fruta	**7** Ensalada mixta con atún y espárragos Lentejas con cuscús y taquitos de jamón Yogur	**8** Risotto de setas, cebolla pochada y ajo con parmesano Tortilla de calabacín y jamón cocido Fruta	**9** Crema de brócoli y calabacín Merluza al horno con parmentier de patata Yogur	**10** Pisto de verduras Pollo asado en su jugo con patatas y romero Fruta
13 **FIESTA**	**14** Espirales en ensalada con tomate, maíz, pavo, zanahoria y mayonesa ligera Limanda en salsa de cebolla Natillas caseras	**15** Coliflor con rehogado de ajos y jamón serrano Tortilla de patata y cebolla con tomate en ensalada Fruta	**16** Guisantes con arroz, salsa de tomate y gambas Pechuga de pollo con pimientos Yogur	**17** Sopa de verduras y pollo con cabello de ángel Anchoas albardadas con piperrada Fruta
20 Taboulé de cuscús, tomate, pepino, cebolla, aceitunas negras y atún Tortilla de pavo y queso mozzarella Fruta	**21** Ensalada de tomate, higos, queso de cabra, canónigos y crutones Alubias rojas con berza y patata Yogur	**22** Menestra de verduras de temporada Hamburguesa de ternera con queso Fruta	**23** Arroz con tomate y huevo cocido Platija al horno con verduras Yogur	**24** Puré de lechuga, cebolla, zanahoria y patata Lomo de cerdo al curry con verduras Fruta
27 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, naranja, jamón serrano y queso fresco Lentejas con arroz y tomate Fruta	**28** Porrusalda Albóndigas de pollo en salsa verde Yogur	**29** Puré de calabaza, calabacín y zanahoria con picatostes Abadejo a las finas hierbas con ensalada de lechuga, cebolla y maíz Fruta	**30** Acelgas con patata al pimentón Jamoncitos de pollo en su jugo con salsa de tomate Yogur	**31** Fideuá de champis, trigueros y guisantes con pota Huevos cocidos con pisto y gratinados con mozzarella Fruta

"Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles!

Claret LARRAONA — Nutrición Mirai asesoramiento y consultas

*Nuestros menús pueden sufrir alguna modificación dependiendo de la disponibilidad de los productos.

d. Colegio Luis Amigó - Navarra (October)

COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com

Comida / Lunch

OCTUBRE 2025

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1 Ensalada mixta (Lechuga, tomate, huevo duro, maíz, zanahoria, atún) Mixed salad (lettuce, tomato, egg, corn, carrot, tuna) **Pasta a la boloñesa con queso rallado** Pasta bolognese with grated cheese **Postre especial** Special dessert	**2** Judías verdes con patatas/Ensalada mixta Green beans with potatoes / Mixed salad **Guiso de pavo** Turkey stew **Frutas** Fresh fruit	**3** Arroz a la jardinera Rice with mixed vegetables **Filete de dorada con lechuga** Sea bream with lettuce **Frutas/Yogur lacteo** Fresh fruit / Yoghurt
6 Alubias rojas con verduritas Red kidney beans with vegetables **Tortilla de patata con champiñones** Spanish omelette with mushrooms **Frutas** Fresh fruit	**7** Puré de calabacín/Ensalada mixta Zucchini puree / Mixed salad **Hamburguesa casera en sartén** Hamburger **Frutas** Fresh fruit	**8** Pasta con tomate/Ensalada mixta Pasta with tomato sauce / Mixed salad **Jamoncitos de pollo al limón** Lemon chicken legs **Frutas** Fresh fruit	**9** Ensalada mixta/Lentejas con verduritas Mixed salad / Lentils with vegetables **Paella/Ternera guisada** Paella / Beef stew **Frutas** Fresh fruit	**10** Judías verdes con zanahoria Green beans with carrot **Bacalao en tritado** Cod with tomato and peppers **Frutas/Yogur lacteo** Fresh fruit / Yoghurt
13 Guisantes con huevo picado Peas with egg **Lomo al horno con lechuga** Pork with lettuce **Frutas** Fresh fruit	**14** Borraja con patata/ Ensalada mixta Borage with potatoes / Mixed salad **Muslo de pollo asado a la naranja** Roast orange chicken legs **Frutas** Fresh fruit	**15** Puré de verduras/ Ensalada mixta Vegetable puree / Mixed salad **Albóndigas caseras con tomate** Meatballs with tomato sauce **Frutas** Fresh fruit	**16** Alubias blancas con verduritas/Ensalada mixta White kidney beans with vegetables / Mixed salad **Rollo de pavo en salsa** Turkey round roast in sauce **Frutas** Fresh fruit	**17** Arroz con tomate/Ensalada mixta Rice with tomato / Mixed salad **Filete de merluza en salsa verde** Hake with parcely sauce **Frutas/Yogur lacteo** Fresh fruit / Yoghurt
20 Sopa de fideos Soup with noodles **San jacobo con lechuga** Cordon bleu with lettuce **Frutas** Fresh fruit	**21** Garbanzos con verduritas/ Ensalada mixta Chickpeas with vegetables / Mixed salad **Escalopín de pollo al chilindrón con arroz** Breed crumbed chicken with peppers and rice **Frutas** Fresh fruit	**22** Crema de puerros / Ensalada mixta Cream of leek soup / Mixed salad **Carne de cerdo a la pimienta con verduras y codillos** Pork in peppers sauce with pasta and vegetables **Frutas** Fresh fruit	**23** Arroz con jamón york Rice with ham **Tortilla francesa con lechuga y remolacha** French omelette with lettuce and beetroot **Frutas** Fresh fruit	**24** Judías verdes con zanahoria/Ensalada mixta Green beans with carrot / Mixed salad **Limanda con puré de patata** Dab fish with mashed potato **Frutas/Yogur lacteo** Fresh fruit / Yoghurt
27 Puré de brócoli/Ensalada mixta Broccoli puree / Mixed salad **Carillera guisada en salsa de manzana** Pork cheeks with apple sauce **Frutas** Fresh fruit	**28** Acelga con patata/Ensalada mixta Chard with potatoes / Mixed salad **Jamoncitos de pollo asados con pimiento del piquillo** Roast chicken legs with red peppers **Frutas** Fresh fruit	**29** Alubias rojas con chorizo Red kidney beans with chorizo **Huevos duros con tomate** Hard boiled eggs with tomato sauce **Frutas** Fresh fruit	**30** Ensalada mixta/Arroz tres delicias Mixed salad / Rice with mixed vegetables **Paella/ Lomo al horno con lechuga** Paella / Pork with lettuce **Frutas** Fresh fruit	**31** Macarones a la carbonara Macaroni carbonara **Filete de abadejo con limón** Haddock fish with lemon sauce **Frutas/Yogur lacteo** Fresh fruit / Yoghurt

Alergias / Allergies
Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia

Consulte también el menú en nuestra Web / See also this menu on our website
www.colegioamigo.com

e. Colegio Santa Catalina Labouré - Navarra (October)

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

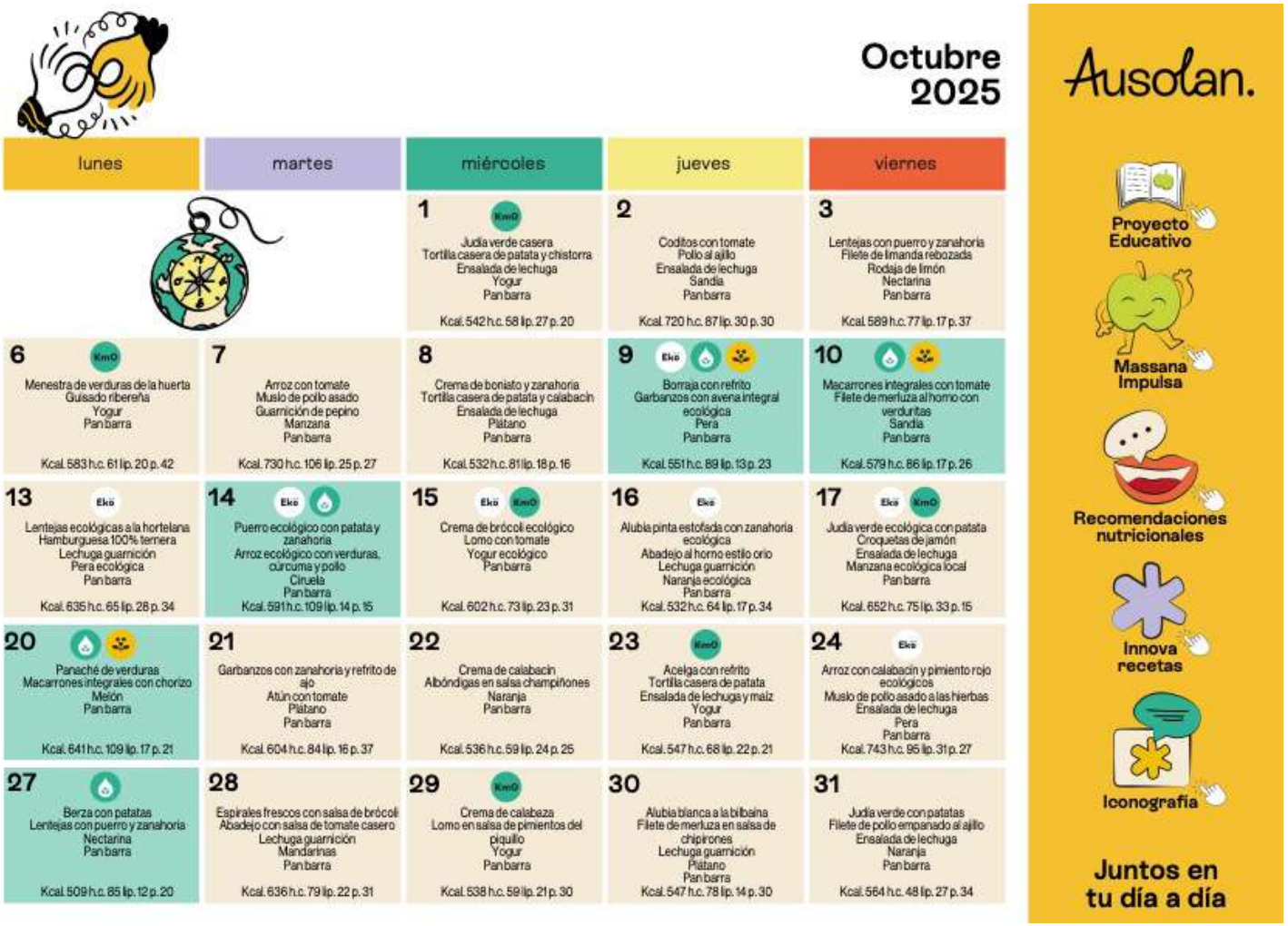
MES: Octubre 2025

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Ensalada caprese Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan integral Caprese salad Lentils with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	2 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Whole grain spaguettis with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Grilled chicken with its juice with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	3 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Filete de merluza a la donostiarra con salteado de verduras Fruta de temporada y pan integral Eco chickpeas stewed with spinach and hard-boiled egg Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with sautéed vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2968/710 GT: 23 GS: 4 HC: 91 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
6 Salteado de guisantes con jamón Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y cebolla Yogur natural y pan Sautéed peas with ham Baked potato omelet with lettuce salad with onion Plain yoghurt and bread	7 Arroz blanco salteado Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Sauteed white rice Andalusian style haddock with green salad with olives Seasonal Fruit and bread	8 Menestra de verduras salteadas Lentejas con arroz integral (eco.) Fruta de temporada y pan integral Sautéed minestrone Lentils with brown rice (eco.) Seasonal Fruit and wholemeal bread	9 Macarrones (integrales) gratinados Pastel de salmón con salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Salmon cake with carrot sauce Seasonal Fruit and bread	10 Crema de verduras Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Vegetables cream Vegetables stew Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2936/702 GT: 25 GS: 4 HC: 91 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 1
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan Sautéed green beans with potatoes Hake and squid meatballs in tomato sauce with lettuce & cucumber Plain yoghurt and bread	14 Sopa minestrone Garbanzos a la catalana con espinacas y huevo duro Fruta de temporada y pan Minestrone soup Catalan style chickpeas with spinach and egg Seasonal Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con dados de zanahorias y calabacín Fruta de temporada y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken thigh with diced carrots and zucchini Seasonal Fruit and wholemeal bread	16 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (eco.) y pan Stewed beans (pepper, onion, carrot) Baked French omelet with lettuce & tomatoes Seasonal fruit (eco.) and bread	17 Ensalada de lechuga, maíz y quinoa Macarrones con boloñesa de soja con verduras Fruta de temporada y pan Lettuce, corn and quinoa salad Macaroni with soy bolognese with vegetables Seasonal Fruit and bread	VE: 2412/577 GT: 11 GS: 2 HC: 91 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 1
20 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Paella mixta Yogur natural y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Mixed Paella Plain yoghurt and bread	21 Crema de legumbres Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Cream of legumes Eggs au gratin with white sauce with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	22 Sopa de cocido casera con fideo eco. Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral Cocido soup with noodle eco. Mackerel with carrot sauce and sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread	23 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta de temporada y pan Sautéed beans with garlic & parsley Grilled tenderloin with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Seasonal Fruit and bread	24 Crema de calabacín (eco.) Fish and chips de lenguadina Fruta de temporada y pan integral Courgette cream (eco.) Dab fish and chips Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 3028/724 GT: 24 GS: 5 HC: 93 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1
27 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Garden rice with legums Hake in green sauce with lettuce & carrot Plain yoghurt and bread	28 Salteado de judías verdes con patatas Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Sautéed green beans with potatoes Chicken breast in garlic sauce with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread	29 Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria Revuelto de queso con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral Macaroni with carrot sauce (eco.) Scrambled eggs with cheese with tomato salad Seasonal Fruit and wholemeal bread	30 Crema de guisantes Albóndigas en salsa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta de temporada y pan Pea cream Meatballs in gravy with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Seasonal Fruit and bread	31 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chickpeas stewed with vegetables Baked salmon with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	VE: 2875/688 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

f. Colegio Vedruna - Pamplona (October)



Octubre 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Judía verde casera Tortilla casera de patata y chistorra Ensalada de lechuga Yogur Pan barra Kcal. 542 h.c. 58 lip. 27 p. 20	**2** Coditos con tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Sandía Pan barra Kcal. 720 h.c. 87 lip. 30 p. 30	**3** Lentejas con puerro y zanahoria Filete de linanda rebozada Rodaja de limón Nectarina Pan barra Kcal. 589 h.c. 77 lip. 17 p. 37
6 Menestra de verduras de la huerta Guisado ribereña Yogur Pan barra Kcal. 583 h.c. 61 lip. 20 p. 42	**7** Arroz con tomate Muslo de pollo asado Guarnición de pepino Manzana Pan barra Kcal. 730 h.c. 106 lip. 25 p. 27	**8** Crema de boniato y zanahoria Tortilla casera de patata y calabacín Ensalada de lechuga Plátano Pan barra Kcal. 532 h.c. 81 lip. 18 p. 16	**9** Borraja con refrito Garbanzos con avena integral ecológica Pera Pan barra Kcal. 551 h.c. 89 lip. 13 p. 23	**10** Macarrones integrales con tomate Filete de merluza al horno con verduritas Sandía Pan barra Kcal. 579 h.c. 86 lip. 17 p. 26
13 Lentejas ecológicas a la hortelana Hamburguesa 100% ternera Lechuga guarnición Pera ecológica Pan barra Kcal. 635 h.c. 65 lip. 28 p. 34	**14** Puerro ecológico con patata y zanahoria Arroz ecológico con verduras, cúrcuma y pollo Ciruela Pan barra Kcal. 591 h.c. 109 lip. 14 p. 15	**15** Crema de brócoli ecológico Lomo con tomate Yogur ecológico Pan barra Kcal. 602 h.c. 73 lip. 23 p. 31	**16** Alubia pinta estofada con zanahoria ecológica Abadejo al horno estilo orio Lechuga guarnición Naranja ecológica Pan barra Kcal. 532 h.c. 64 lip. 17 p. 34	**17** Judía verde ecológica con patata Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 652 h.c. 75 lip. 33 p. 15
20 Panaché de verduras Macarrones integrales con chorizo Melón Pan barra Kcal. 641 h.c. 109 lip. 17 p. 21	**21** Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Atún con tomate Plátano Pan barra Kcal. 604 h.c. 84 lip. 16 p. 37	**22** Crema de calabacín Albóndigas en salsa champiñones Naranja Pan barra Kcal. 536 h.c. 59 lip. 24 p. 25	**23** Acelga con refrito Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan barra Kcal. 547 h.c. 68 lip. 22 p. 21	**24** Arroz con calabacín y pimiento rojo ecológicos Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada de lechuga Pera Pan barra Kcal. 743 h.c. 95 lip. 31 p. 27
27 Berza con patatas Lentejas con puerro y zanahoria Nectarina Pan barra Kcal. 509 h.c. 85 lip. 12 p. 20	**28** Espirales frescos con salsa de brócoli Abadejo con salsa de tomate casero Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra Kcal. 636 h.c. 79 lip. 22 p. 31	**29** Crema de calabaza Lomo en salsa de pimientos del piquillo Yogur Pan barra Kcal. 538 h.c. 59 lip. 21 p. 30	**30** Alubia blanca a la bilbaína Filete de merluza en salsa de chipirones Lechuga guarnición Plátano Pan barra Kcal. 547 h.c. 78 lip. 14 p. 30	**31** Judía verde con patatas Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Naranja Pan barra Kcal. 564 h.c. 48 lip. 27 p. 34

g. Colegio Sagrado Corazon - Navarra (October)

17. BASQUE COUNTRY

a. CEIP AMARA-BERRI -País Basco (December)

CEIP AMARA-BERRI HLHI - FERRERIAS

BASAL

abendua - diciembre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 769 HC 85 Lip 32 Prot 37 **Barazki-menestra (kh)** **Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras (cm) Hamburguesa 100% vacuno con champiñones (cm) Fruta de temporada **Arroza - Arraina - Esnekia** Arroz - Pescado - Lácteo	**2** Kcal 763 HC 97 Lip 24 Prot 44 **Indaba zuriak barazkiekin** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con verduras (cm) Salmon meniere Fruta de temporada **Barazki - Hegazti - Esnekia** Verdura - Ave - Lácteo	**3** Kcal 737 HC 70 Lip 30 Prot 47 **Hegazti-zopa fideoekin** **Solomo ontzutua patata frijituekin** **Esnea** Sopa de ave con fideos Lomo adobado con patatas fritas Leche **Entsalada - Arraina - Fruta** Ensalada - Pescado - Fruta	**4** Kcal 923 HC 127 Lip 28 Prot 40 **Makarroiak tomatearekin (kh)** **Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Fruta de temporada **Krema - Arraultz - Jogurta** Crema - Huevo - Yogur	**5** Kcal 677 HC 84 Lip 28 Prot 26 **Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)** **Patata eta txorizo tortila entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Tortilla de patata y chorizo con ensalada (cm) Fruta de temporada **Arroza - Arraina - Esnekia** Arroz - Pescado - Lácteo
8 JAIA FIESTA	**9** Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	**10** Kcal 790 HC 107 Lip 25 Prot 39 **Makarroiak italiar erara** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Macarrones italiana (cm) Merluza a la romana con ensalada (cm) Fruta de temporada	**11** Kcal 661 HC 68 Lip 19 Prot 56 **Bertako barazki-krema** **Oilasko-izterra jardinera erara** **Gazta txikia eta irasagarra** Crema de verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Quesito con membrillo	**12** Kcal 823 HC 94 Lip 35 Prot 37 **Garbantzu erregosiak** **Arrautza frijituak patata frijituekin (kh)** **Sasoiko fruta** Garbanzos estofados Huevos fritos con patatas fritas (cm) Fruta de temporada
15 Kcal 782 HC 75 Lip 43 Prot 24 **Porrusalda krema eta lekaleekin (kh)** **Behi- eta txerri-albondigak tomate saltsarekin** **Sasoiko fruta** Crema de purrusalda y legumbre (cm) Albondigas de vacuno y cerdo con salsa de tomate (cm) Fruta de temporada **Patata - Arraina - Jogurta** Patata - Pescado - Yogur	**16** Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35 **Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur **Haragi-paella (kh)** **Izokina marinel saltsan** **Sasoiko fruta** Paella de carne (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada **Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**17** Kcal 668 HC 82 Lip 18 Prot 42 **Krema - Arraultz - Jogurta** Crema - Huevo - Yogur **Lekak patatekin** **Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh)** **Edateko jogurta** Vainas con patatas Guisado de ternera con champiñones (cm) Yogur bebible **Pasta - Arraina - Fruta** Pasta - Pescado - Fruta	**18** Kcal 804 HC 106 Lip 31 Prot 26 **Arroza - Arraina - Fruta** Arroz - Pescado - Fruta **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Hegazti san jakoboa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada **Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur	**19** Kcal 731 HC 79 Lip 34 Prot 30 **Krema - Haragi - Esnekia** Crema - Carne - Lácteo **Patatak erriokar erara** **Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada (cm) Fruta de temporada **Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur
22 Kcal 679 HC 85 Lip 13 Prot 54 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Oilasko-bularkia piper gorriekin** **Alhoria** Lentejas con verduras (cm) Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas **Arroza - Arraultz - Fruta** Arroz - Huevo - Fruta	**23** Kcal 642 HC 83 Lip 23 Prot 30 **Porrusalda** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Purrusalda Merluza a la romana con ensalada (cm) Fruta de temporada **Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur	**24** EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	**25** JAIA FIESTA	**26** EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
29 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	**30** EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	**31** EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU		

Gure menu guztiek sistema bikoitzeko produktu ekologikoak, laktosa ez duten produktuak eta kalitate handiko produktuak (Eusko Jaularitza, etab.) ditu.

Menu bakoitzak % 100eko Barbiko menua ere ditu.

Menu berezi batzuetan produktu ekologikoak ez izatea edo produktu batzuk ez izatea posible da.

OHARRA: 12 urtetik aurrerako ikasleentzako informazio nutritzionalaren taularen, menuan sakonago ikusi ahal da.

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

b. CEIP AMOREBIETA-LARREA - País Basco (October)

CEIP AMOREBIETA-LARREA HLHI - INSITU - PRIMARIA

BASAL

urria - octubre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 785 HC 152 Lip 7 Prot 33 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada **Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur	**2** Kcal 833 HC 120 Lip 24 Prot 38 **Makarroiak italiar erara** **Arrain freskoa menier erara** **Izozkia** Macarrones italiana (cm) Pescado fresco menier Helado **Krema - Arraultz - Fruta** Crema - Huevo - Fruta	**3** Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 **Garbantzuak bertako barazkiekin** **Patata tortila entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada (cm) Fruta de temporada **Entsalada - Arraina - Jogurta** Ensalada - Pescado - Yogur
6 Kcal 734 HC 87 Lip 21 Prot 53 **Dilista erregosiak (kh)** **Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas estofadas (cm) Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada **Patata - Arraina - Jogurta** Patata - Pescado - Yogur	**7** Kcal 813 HC 110 Lip 26 Prot 39 **Makarroiak tomatearekin** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada **Krema - Arraultz - Jogurta** Crema - Huevo - Yogur	**8** Kcal 752 HC 73 Lip 37 Prot 35 **Patatak saltsa berdean (kh)** **Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas en salsa verde (cm) Tortilla francesa de chorizo con ensalada (cm) Fruta de temporada **Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**9** Kcal 763 HC 97 Lip 24 Prot 44 **Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada **Krema - Haragi - Esnekia** Crema - Carne - Lácteo	**10** Kcal 668 HC 67 Lip 28 Prot 39 **Porrusalda krema** **Txahal-xerra plantxan entsaladarekin** **Esnea** Crema de purrusalda Filete de ternera a la plancha con ensalada Leche **Arroza - Hegazti - Fruta** Arroz - Ave - Fruta
13 Kcal 843 HC 80 Lip 45 Prot 28 **Barazki-menestra (kh)** **Behi- eta txerri-albondigak piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras (cm) Albondigas de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada **Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur	**14** Kcal 743 HC 89 Lip 29 Prot 34 **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Arrautza frijituak patata frijituekin (kh)** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Huevos fritos con patatas fritas (cm) Fruta de temporada **Entsalada - Arraina - Jogurta** Ensalada - Pescado - Yogur	**15** Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45 **Barazki-krema lekaleekin (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Jogurta** Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur **Arroza - Arraultz - Fruta** Arroz - Huevo - Fruta	**16** Kcal 802 HC 91 Lip 32 Prot 40 **Patatak erriozar erara** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada **Barazki - Haragi - Esnekia** Verdura - Carne - Lácteo	**17** Kcal 874 HC 115 Lip 23 Prot 56 **Arroza tomatearekin (kh)** **Oilasko-izterra entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate (cm) Muslo de pollo con ensalada (cm) Fruta de temporada **Krema - Arraultz - Jogurta** Crema - Huevo - Yogur
20 Kcal 773 HC 100 Lip 36 Prot 21 **Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)** **Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin** **Alhoria** Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Empanadillas de bonito con ensalada Natillas **Arroza - Haragi - Fruta** Arroz - Carne - Fruta	**21** Kcal 663 HC 75 Lip 18 Prot 50 **Babarrun zuriak bertako kalabazarekin (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Fruta de temporada **Zopa - Arraina - Jogurta** Sopa - Pescado - Yogur	**22** Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 **Espagetiak tomatearekin (kh)** **Patata tortila entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Espaguetis con tomate (cm) Tortilla de patata con ensalada (cm) Fruta de temporada **Barazki - Hegazti - Esnekia** Verdura - Ave - Lácteo	**23** Kcal 646 HC 80 Lip 20 Prot 39 **Hegazti-zopa fideoekin** **Hegazti-hanburgesa jardinera erara** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada **Entsalada - Arraina - Jogurta** Ensalada - Pescado - Yogur	**24** Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 **Garbantzu erregosiak** **Izokina erriozar erara** **Sasoiko fruta** Garbanzos estofados Salmon a la riojana Fruta de temporada **Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur
27 Kcal 929 HC 128 Lip 33 Prot 37 **Haragi-paella (kh)** **Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin** **Sasoiko fruta** Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con champiñones (cm) Fruta de temporada **Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur	**28** Kcal 711 HC 86 Lip 25 Prot 37 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Arrautza frijituak patata frijituekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Huevos fritos con patatas fritas (cm) Fruta de temporada **Pasta - Hegazti - Jogurta** Pasta - Ave - Yogur	**29** Kcal 765 HC 71 Lip 38 Prot 36 **Bertako barazki-krema** **Txerri-txuleta labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada **Arroza - Haragi - Fruta** Arroz - Carne - Fruta	**30** Kcal 642 HC 82 Lip 22 Prot 32 **Porrusalda** **Izokina marinel saltsan** **Gazta txikia eta irasagarra** Purrusalda Salmon en salsa marinera Quesito con membrillo **Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**31** Kcal 660 HC 79 Lip 21 Prot 36 **Lekak patatekin** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada **Pasta - Arraina - Esnekia** Pasta - Pescado - Lácteo

Gomendatutako aliaria

Menu tokalarekiko plater desberdina

Aramaria proteina gabeko menua

Bertako menua %100ean

Guri menu guztiek sasoiko produktu ekologikoak, tokiko merkaritzakoak eta kalitate handiko produktuak dituzte. (Tradiziotik, etabar.)

GIHARRA: 12 urteko umeentzat oinarritutako informazio nutritzionalaren laburpena, menuan sakonduta dago eskuragarri.

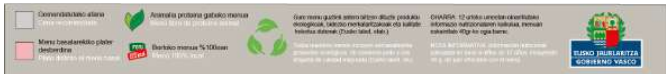
ELIKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

c. CEIP ANAITASUNA IKASTOLA - País Basco (October)

CEIP ANAITASUNA IKASTOLA HLHI
BASAL

urria - octubre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 841 HC 85 Lip 40 Prot 39 **Diilistak barazkiekin (kh)** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Gazta txikia** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Quesitos **Pasta - Hegazti - Fruta** Pasta - Ave - Fruta	**2** Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40 **Patatak errioxar erara** **Arrain freskoa saltsa berdean (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada **Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur	**3** Kcal 945 HC 98 Lip 39 Prot 52 **Barazki-paella (kh)** **Oilasko-izterra errea piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Paella vegetal (cm) Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada **Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur
6 Kcal 809 HC 103 Lip 23 Prot 51 **Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Solomo ontzutua patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada **Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**7** Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34 **Porrusalda** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada **Krema - Arraultz - Esnekia** Crema - Huevo - Lácteo	**8** Kcal 833 HC 105 Lip 25 Prot 40 **Makarroiak italiar erara** **Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Macarrones italiana (cm) Hamburguesa de ave con champiñones Fruta de temporada **Entsalada - Arraina - Esnekia** Ensalada - Pescado - Lácteo	**9** Kcal 662 HC 74 Lip 21 Prot 46 **Bertako barazki-krema** **Txahal-gisatua jardinera erara (kh)** **Jogurta** Crema de verduras locales Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur **Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**10** Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34 **Diilistak barazkiekin (kh)** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada **Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur
13 Kcal 666 HC 80 Lip 22 Prot 36 **Barazki-menestra (kh)** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras (cm) Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada **Pasta - Haragi - Jogurta** Pasta - Carne - Yogur	**14** Kcal 735 HC 95 Lip 21 Prot 43 **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Izokina marinel saltsan** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada **Zopa - Arraultz - Jogurta** Sopa - Huevo - Yogur	**15** Kcal 795 HC 80 Lip 42 Prot 27 **Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)** **100% behi-hanburgesa patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Hamburguesa 100% vacuno con patatas fritas (cm) Fruta de temporada **Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur	**16** Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39 **Makarroiak tomatearekin (kh)** **Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada **Entsalada - Hegazti - Jogurta** Ensalada - Ave - Yogur	**17** Kcal 853 HC 71 Lip 49 Prot 32 **Hegazti-zopa fideoekin** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Esnea** Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Leche **Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta
20 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31 **Diilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada **Pasta - Arraina - Jogurta** Pasta - Pescado - Yogur	**21** Kcal 652 HC 81 Lip 26 Prot 33 **Lekak patatekin** **Hegazti-albondigak txanpinoiekin (kh)** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñones (cm) Fruta de temporada **Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur	**22** Kcal 753 HC 82 Lip 32 Prot 36 **Patata gisatuak** **Legatza arrautzaztatua maionesarekin** **Sasoiko fruta** Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada **Zopa - Arraultz - Jogurta** Sopa - Huevo - Yogur	**23** Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33 **Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Edateko jogurta** Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible **Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**24** Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36 **Bertako kalabaza-krema** **Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada **Patata - Arraultz - Jogurta** Patata - Huevo - Yogur
27 Kcal 969 HC 110 Lip 43 Prot 40 **Dilista erregosiak (kh)** **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas estofadas (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada **Krema - Haragi - Jogurta** Crema - Carne - Yogur	**28** Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34 **Arroza tomatearekin (kh)** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate (cm) Salmon meniere Fruta de temporada **Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**29** Kcal 935 HC 77 Lip 44 Prot 60 **Patatak saltsa berdean (kh)** **Oilasko-izterra errea jardinera erara** **Sasoiko fruta** Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada **Barazki - Arraina - Esnekia** Verdura - Pescado - Lácteo	**30** Kcal 726 HC 82 Lip 25 Prot 45 **Barazki-krema (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Flana** Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Flan **Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**31** Kcal 821 HC 113 Lip 29 Prot 28 **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Bakailao-kroketak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada **Pasta - Arraina - Esnekia** Pasta - Pescado - Lácteo



d. CEIP ARANGOITI - País Basco (October)

CEIP ARANGOITI HLHI
BASAL

urria - octubre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 841 HC 85 Lip 40 Prot 39 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Gazta txikia** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Quesitos	**2** Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40 **Patatak errioxar erara** **Arrain freskoa saltsa berdean (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	**3** Kcal 945 HC 98 Lip 39 Prot 52 **Barazki-paella (kh)** **Oilasko-izterra errea piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Paella vegetal (cm) Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada
6 Kcal 809 HC 103 Lip 23 Prot 51 **Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Solomo ontzutua patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	**7** Kcal 713 HC 86 Lip 27 Prot 34 **Porrusalda** **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	**8** Kcal 833 HC 105 Lip 25 Prot 40 **Pasta - Hegazti - Fruta** Pasta - Ave - Fruta **Makarroiak italiar erara** **Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Macarrones italiana (cm) Hamburguesa de ave con champiñones Fruta de temporada	**9** Kcal 662 HC 74 Lip 21 Prot 46 **Barazki - Haragi - Jogurta** Verdura - Carne - Yogur **Bertako barazki-krema** **Txahal-gisatua jardinera erara (kh)** **Jogurta** Crema de verduras locales Guisado de ternera a la jardinera (cm) Yogur	**10** Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34 **Entsalada - Arraultz - Jogurta** Ensalada - Huevo - Yogur **Dilistak barazkiekin (kh)** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur **13** Kcal 666 HC 80 Lip 22 Prot 36 **Barazki-menestra (kh)** **Oilasko-bularkia entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Menestra de verduras (cm) Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	**Krema - Arraultz - Esnekia** Crema - Huevo - Lácteo **14** Kcal 735 HC 95 Lip 21 Prot 43 **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Izokina marinel saltsan** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	**Entsalada - Arraina - Esnekia** Ensalada - Pescado - Lácteo **15** Kcal 795 HC 80 Lip 42 Prot 27 **Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)** **100% behi-hanburgesa patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Hamburguesa 100% vacuno con patatas fritas (cm) Fruta de temporada	**Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta **16** Kcal 824 HC 119 Lip 22 Prot 39 **Makarroiak tomatearekin (kh)** **Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Macarrones con tomate (cm) Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur **17** Kcal 853 HC 71 Lip 49 Prot 32 **Hegazti-zopa fideoekin** **Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)** **Esnea** Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Leche
Pasta - Haragi - Jogurta Pasta - Carne - Yogur **20** Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31 **Dilistak barazkiekin (kh)** **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	**Zopa - Arraultz - Jogurta** Sopa - Huevo - Yogur **21** Kcal 652 HC 81 Lip 26 Prot 33 **Lekak patatekin** **Hegazti-albondigak txanpinoiekin (kh)** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñones (cm) Fruta de temporada	**Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur **22** Kcal 753 HC 82 Lip 32 Prot 36 **Patata gisatuak** **Legatza arrautzaztatua maionesarekin** **Sasoiko fruta** Patatas guisadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	**Entsalada - Hegazti - Jogurta** Ensalada - Ave - Yogur **23** Kcal 845 HC 108 Lip 33 Prot 33 **Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Edateko jogurta** Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Yogur bebible	**Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta **24** Kcal 678 HC 77 Lip 26 Prot 36 **Bertako kalabaza-krema** **Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur **27** Kcal 969 HC 110 Lip 43 Prot 40 **Dilista erregosiak (kh)** **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas estofadas (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur **28** Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34 **Arroza tomatearekin (kh)** **Izokina meniere erara** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate (cm) Salmon meniere Fruta de temporada	**Zopa - Arraultz - Jogurta** Sopa - Huevo - Yogur **29** Kcal 935 HC 77 Lip 44 Prot 60 **Patatak saltsa berdean (kh)** **Oilasko-izterra errea jardinera erara** **Sasoiko fruta** Patatas en salsa verde (cm) Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur **30** Kcal 726 HC 82 Lip 25 Prot 45 **Barazki-krema (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Flana** Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Flan	**Patata - Arraultz - Jogurta** Patata - Huevo - Yogur **31** Kcal 821 HC 113 Lip 29 Prot 28 **Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)** **Bakailao-kroketak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**Barazki - Arraina - Esnekia** Verdura - Pescado - Lácteo	**Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**Pasta - Arraina - Esnekia** Pasta - Pescado - Lácteo

e. CEIP CERVANTES - País Basco (November)

CEIP CERVANTES HLHI

BASAL

azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	**4** Kcal 719 HC 64 Lip 29 Prot 37	**5** Kcal 827 HC 105 Lip 30 Prot 40	**6** Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	**7** Kcal 693 HC 84 Lip 25 Prot 37
Dilistak barazkiekin (kh) **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Barazki-menestra** **Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin** **Esnea** Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñones Leche	**Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Solomo ontzutua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	**Haragi-paella (kh)** **Izokina errioxar erara (kh)** **Sasoiko fruta** Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	**Bertako kalabaza-krema** **Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituekin (kh)** **Sasoiko fruta** Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con patatas fritas (cm) Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	**Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**Krema - Arraina - Jogurta** Crema - Pescado - Yogur	**Barazki - Hegazti - Jogurta** Verdura - Ave - Yogur	**Patata - Arraultz - Jogurta** Patata - Huevo - Yogur
10 Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	**11** Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	**12** Kcal 860 HC 119 Lip 31 Prot 25	**13** Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34	**14** Kcal 709 HC 95 Lip 32 Prot 19
Lekak patatekin **Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	**Dilistak barazkiekin (kh)** **Legatza arrautzaztatua maionesarekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	**Makarroiak tomatearekin (kh)** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Gazta txikia eta irasagarra** Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	**Patatak errioxar erara** **Arrain freskoa marinel saltsan (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	**Porru eta ziazerba-krema** **Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	**Krema - Arraultz - Jogurta** Crema - Huevo - Yogur	**Barazki - Arraina - Fruta** Verdura - Pescado - Fruta	**Zopa - Hegazti - Esnekia** Sopa - Ave - Lácteo	**Patata - Haragi - Jogurta** Patata - Carne - Yogur
17 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	**18** Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	**19** Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45	**20** Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	**21** Kcal 806 HC 89 Lip 31 Prot 46
Arroza tomatearekin (kh) **Legatza arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	**Indaba gorriak barazkiekin (kh)** **Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Barazki-krema lekaleekin (kh)** **Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)** **Jogurta** Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	**Hegazti-zopa fideoekin** **Behi- eta txerri-albondigak jardineran** **Sasoiko fruta** Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	**Garbantzu erregosiak** **Izokina saltsa berdean (kh)** **Sasoiko fruta** Garbanzos estofados Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	**Zopa - Arraina - Esnekia** Sopa - Pescado - Lácteo	**Arroza - Arraina - Fruta** Arroz - Pescado - Fruta	**Barazki - Arraultz - Jogurta** Verdura - Huevo - Yogur	**Krema - Hegazti - Jogurta** Crema - Ave - Yogur
24 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	**25** Kcal 709 HC 90 Lip 20 Prot 44	**26** Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	**27** Kcal 822 HC 104 Lip 32 Prot 33	**28** Kcal 810 HC 107 Lip 25 Prot 45
Dilistak barazkiekin (kh) **Barazki-paella (kh)** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	**Patatak saltsa berdean** **Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)** **Sasoiko fruta** Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	**Bertako kalabaza-krema** **Oilasko-bularkia patata frijituekin** **Alhoria** Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	**Garbantzu lapikokoa** **Patata tortila labean entsaladarekin (kh)** **Sasoiko fruta** Cocido de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	**Makarroiak bolognesa (kh)** **Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones bolognesa (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	**Arroza - Arraina - Jogurta** Arroz - Pescado - Yogur	**Zopa - Arraultz - Fruta** Sopa - Huevo - Fruta	**Barazki - Arraina - Jogurta** Verdura - Pescado - Yogur	**Krema - Haragi - Esnekia** Crema - Carne - Lácteo

Gomendatzaileak aliana
Gomendatzaileak

Menu berezia ez dagoen egunetan, menu berezia ez dagoen egunetan

Aramolo proteina gabeko menua
Menu libre de proteína animal

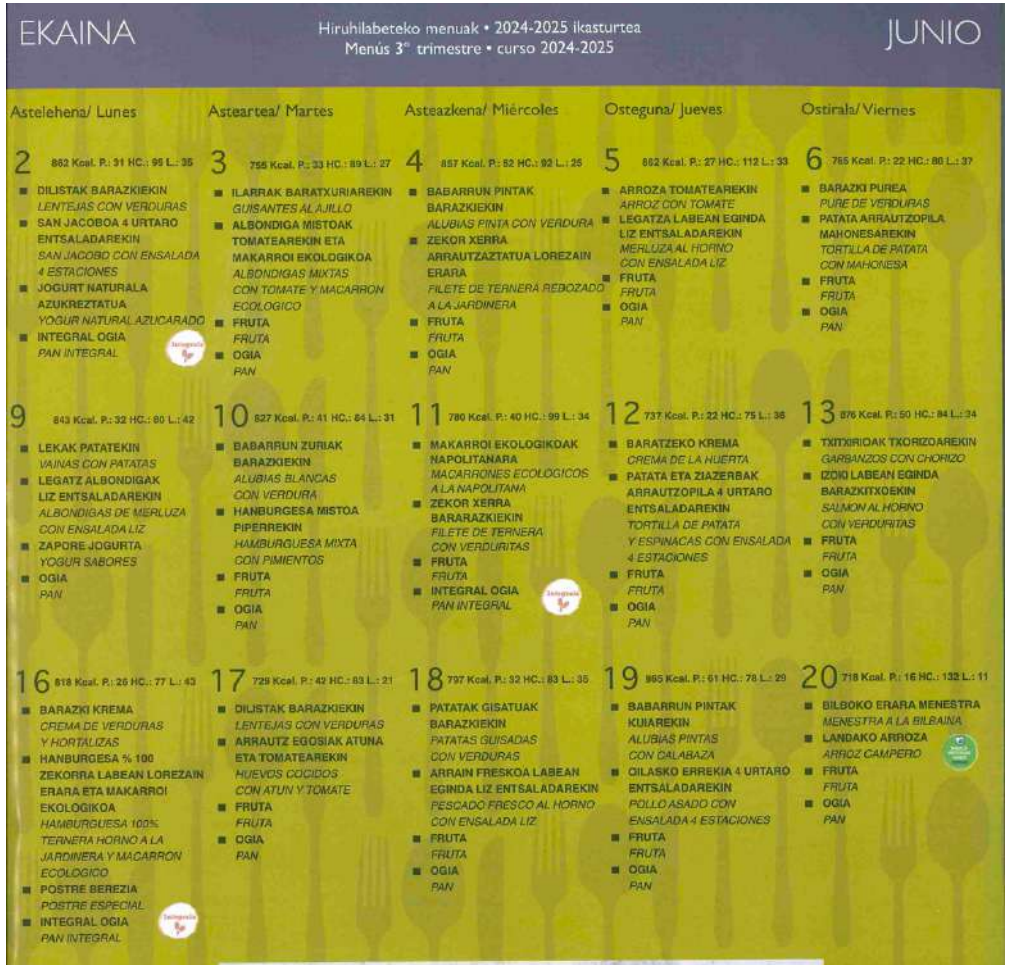
Bertako menua %100ean
Menu 100% local

Guk menu guztiek sasoiko produktu ekologikoak, tokiko merkataritzakoak eta kalitate handiko produktu batzuk (Zuzko label, etab.) ditugu menu guztietan.

OHARRA: 12 urtetik beherakoentzako informazio nutritzionalaren taulaka, menuan sakonduta 40gr ko ogia barne.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

f. CEIP Mendiola LHI - País Basco (June)



EKAINA

Hiruhilabeteko menuak • 2024-2025 ikasturtea
Menús 3.º trimestre • curso 2024-2025

JUNIO

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
2 862 Kcal. P.: 31 HC.: 95 L.: 35 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN *LENTEJAS CON VERDURAS* ■ SAN JACOBOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN *SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA *YOGUR NATURAL AZUCARADO* ■ INTEGRAL OGIA *PAN INTEGRAL*	**3** 755 Kcal. P.: 33 HC.: 89 L.: 27 ■ ILARRAK BARATXURIAREKIN *GUISANTES AL AJILLO* ■ ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN ETA MAKARROI EKOLOGIKOA *ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE Y MACARRON ECOLOGICO* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**4** 857 Kcal. P.: 52 HC.: 92 L.: 26 ■ BABARRUN PINTAK BARAZKIEKIN *ALUBIAS PINTA CON VERDURA* ■ ZEKOR XERRA ARRAUTZAZTATUA LOREZAIN ERARA *FILETE DE TERNERA REBOZADO A LA JARDINERA* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**5** 862 Kcal. P.: 27 HC.: 112 L.: 33 ■ ARROZA TOMATEAREKIN *ARROZ CON TOMATE* ■ LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**6** 765 Kcal. P.: 22 HC.: 80 L.: 37 ■ BARAZKI PUREA *PURE DE VERDURAS* ■ PATATA ARRAUTZOPILA MAHONESAREKIN *TORTILLA DE PATATA CON MAHONESA* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*
9 843 Kcal. P.: 32 HC.: 80 L.: 42 ■ LEKAK PATATEKIN *VAINAS CON PATATAS* ■ LEGATZ ALBONDIGAK LIZ ENTSALADAREKIN *ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA LIZ* ■ ZAPORE JOGURTA *YOGUR SABORES* ■ OGIA *PAN*	**10** 827 Kcal. P.: 41 HC.: 84 L.: 31 ■ BABARRUN ZURIAK BARAZKIEKIN *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* ■ HANBURGESA MISTOA PIPERREKIN *HAMBURGUESA MIXTA CON PIMIENTOS* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**11** 780 Kcal. P.: 40 HC.: 99 L.: 34 ■ MAKARROI EKOLOGIKOAK NAPOLITANARA *MACARRONES ECOLOGICOS A LA NAPOLITANA* ■ ZEKOR XERRA BARARAZKIEKIN *FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS* ■ FRUTA *FRUTA* ■ INTEGRAL OGIA *PAN INTEGRAL*	**12** 737 Kcal. P.: 22 HC.: 75 L.: 36 ■ BARATZEKO KREMA *CREMA DE LA HUERTA* ■ PATATA ETA ZIAZERBAK ARRAUTZOPILA 4 URTARO ENTSALADAREKIN *TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**13** 876 Kcal. P.: 50 HC.: 84 L.: 34 ■ TXITXIRIOAK TXORIZOAREKIN *GARBANZOS CON CHORIZO* ■ IZOIO LABEAN EGINDA BARAZKITXOEKIN *SALMON AL HORNO CON VERDURITAS* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*
16 818 Kcal. P.: 26 HC.: 77 L.: 43 ■ BARAZKI KREMA *CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS* ■ HANBURGESA % 100 ZEKORRA LABEAN LOREZAIN ERARA ETA MAKARROI EKOLOGIKOA *HAMBURGUESA 100% TERNERA HORNO A LA JARDINERA Y MACARRON ECOLOGICO* ■ POSTRE BEREZIA *POSTRE ESPECIAL* ■ INTEGRAL OGIA *PAN INTEGRAL*	**17** 729 Kcal. P.: 42 HC.: 83 L.: 21 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN *LENTEJAS CON VERDURAS* ■ ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA TOMATEAREKIN *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**18** 797 Kcal. P.: 32 HC.: 83 L.: 35 ■ PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* ■ ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN *PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**19** 995 Kcal. P.: 61 HC.: 78 L.: 29 ■ BABARRUN PINTAK KUIAREKIN *ALUBIAS PINTAS CON CALABAZA* ■ OILASKO ERREKIA 4 URTARO ENTSALADAREKIN *POLLO ASADO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*	**20** 718 Kcal. P.: 16 HC.: 132 L.: 11 ■ BILBOKO ERARA MENESTRA *MENESTRA A LA BILBAINA* ■ LANDAKO ARROZA *ARROZ CAMPERO* ■ FRUTA *FRUTA* ■ OGIA *PAN*

g. Berrio Otxoa - País Basco (October)

Berrio Otxoa Ikastetxea

Octubre 2025

Menú del día General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal 588 HC 67 Lip 22 Prot 27 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	2 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20 Crema de calabaza natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	3 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21 Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada
6 Kcal 576 HC 67 Lip 26 Prot 19 Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada	7 Kcal 574 HC 72 Lip 22 Prot 23 Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de abadejo en tempura Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	8 Kcal 540 HC 41 Lip 29 Prot 29 Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Yogur	9 Kcal 428 HC 45 Lip 17 Prot 23 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	10 Kcal 542 HC 66 Lip 17 Prot 27 Macarrones integrales a la carbonara con lardones de bacon Filete de fogonero al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
13 Kcal 592 HC 84 Lip 20 Prot 19 Curry de arroz con verduras San jacobo de jamón y queso fundido Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada	14 Kcal 630 HC 67 Lip 28 Prot 26 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	15 Kcal 553 HC 68 Lip 18 Prot 27 Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza con toque cítrico de limón Ensalada de lechuga y remolacha Yogur	16 Kcal 6355 HC 896 Lip 259 Prot 109 Sopa encantada de tomate y albahaca fresca Abracafish and chips Pastas de té	17 Kcal 534 HC 55 Lip 19 Prot 35 Crema de verduras natural Ragout de ternera guisado a la jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada

h. Colegio Gaztelueta - País Basco (October)

i. Colegio Ntra. Sra. de la Merced - País Basco (October)

N. S. de La Merced
Octubre 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Kcal 756 Glú 92 Líp 35 Pro 25 1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan	**2** Kcal 680 Glú 97 Líp 20 Pro 34 1° Patatas en salsa verde 2° Bacalao a la romana con pimientos Postre Fruta Pan	**3** Kcal 897 Glú 104 Líp 31 Pro 54 1° Alubias rojas con verduras 2° Escalope de ternera con champiñones/Pechuga pollo Postre Yogur Pan
6 Kcal 914 Glú 121 Líp 29 Pro 43 1° Espaguetis con tomate 2° Hamburguesas con pimientos Postre Yogur Pan	**7** Kcal 787 Glú 93 Líp 36 Pro 29 1° Patatas guisadas 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Fruta Pan integral	**8** Kcal 827 Glú 76 Líp 39 Pro 43 1° Ensalada ilustrada/Sopa fideos 2° Guisado de ternera a la jardinera/Albóndigas Postre Yogur Pan	**9** Kcal 719 Glú 80 Líp 37 Pro 22 Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones Fruta	**10** Kcal 895 Glú 121 Líp 36 Pro 30 1° Lentejas con verduras 2° San jacobo con ensalada Postre Fruta Pan
13 Kcal 760 Glú 81 Líp 25 Pro 58 1° Vainas con patatas/Puré 2° Lomo adobado de cerdo con lechuga Postre Yogur Pan	**14** Kcal 626 Glú 81 Líp 13 Pro 38 1° Alubias blancas con calabaza 2° Merluza al horno en salsa cazadora Postre Fruta Pan integral	**15** Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38 1° Arroz con verduras 2° Albóndigas con pimiento Postre Yogur Pan	**16** Kcal 648 Glú 88 Líp 24 Pro 23 1° Sopa de fideos 2° Tortilla de patata con tomate Postre Fruta Pan	**17** Kcal 876 Glú 104 Líp 30 Pro 51 1° Garbanzos con berza 2° Salchichas al horno con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan
20 Kcal 883 Glú 122 Líp 33 Pro 31 1° Tallarines a la boloñesa 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Yogur Pan	**21** Kcal 808 Glú 96 Líp 25 Pro 48 1° Garbanzos con calabaza 2° Bacalao al horno con pisto Postre Fruta Pan integral	**22** Kcal 940 Glú 102 Líp 34 Pro 50 1° Patatas guisadas 2° Muslo de pollo asado con patatas chips Postre Yogur Pan	**23** Kcal 746 Glú 85 Líp 30 Pro 36 1° Puré de verduras 2° Merluza a la romana con lechuga Postre Fruta Pan	**24** Kcal 862 Glú 103 Líp 29 Pro 51 1° Alubias blancas con verduras 2° Hamburguesas de ternera con champiñones Postre Fruta Pan
27 Kcal 671 Glú 98 Líp 16 Pro 40 1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza al horno en salsa verde Postre Yogur Pan	**28** Kcal 729 Glú 82 Líp 26 Pro 45 1° Macarrones con tomate 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan integral	**29** Kcal 856 Glú 151 Líp 12 Pro 34 1° Arroz con verduras 2° Empanadillas con ensalada Postre Yogur Pan	**30** Kcal 678 Glú 74 Líp 27 Pro 37 1° Porrusalda/ Puré 2° Escalope de ternera con tian de verduras/ Lomo de cerdo Postre Fruta Pan	**31** FESTIVO

902 103 478 Atención al cliente www.tamar.es

Letter Aramark:

Queridas familias,

Queremos compartir con vosotros una noticia importante que marcará un paso adelante en la alimentación de nuestros hijos e hijas en los comedores escolares.

El Gobierno ha aprobado el **Real Decreto 315/2025 sobre Comedores Escolares Saludables y Sostenibles**, una normativa que busca mejorar la calidad de la alimentación en los centros educativos, fomentando hábitos saludables desde la infancia. Esta medida será obligatoria a partir de abril de 2026, pero en **Aramark** hemos decidido adelantarnos: comenzaremos a aplicarla desde octubre de este año en los comedores que gestionamos.

¿Qué cambios traerá esta normativa?

- Más frutas y verduras frescas, de temporada y proximidad.
- Introducción de productos ecológicos y pan integral.
- Reducción de frituras, carnes rojas y procesadas.
- Aumento de platos con proteínas vegetales como legumbres y cereales.
- Limitación de productos poco saludables en cafeterías y máquinas de vending.

Todo esto está alineado con nuestro compromiso de "**Alimentar el futuro de una generación**", un proyecto educativo que llevamos años desarrollando para ofrecer menús equilibrados, variados y sabrosos, diseñados por nuestro equipo de nutricionistas y chefs.

También ponemos a vuestra disposición la web y App gratuita **"El Gusto de Crecer"**, un espacio pensado para las familias, donde encontraréis recetas saludables, recomendaciones para las cenas, el menú mensual y muchos recursos más para mantener los buenos hábitos también en casa.

Estamos convencidos de que esta iniciativa tendrá un impacto positivo en la salud y el bienestar de nuestros niños y niñas, y agradecemos de antemano vuestra colaboración.

Un cordial saludo,
Mario Rodríguez,

Director Nacional de Operaciones.