

**No Carne**

**MES:** Octubre 2025

**- Nombre del Colegio -**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>		<b>1</b> Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	<b>2</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y <b>pan integral</b>	<b>3</b> Pasta con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan
<b>6</b> Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	<b>7</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b>	<b>8</b> Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan	<b>9</b> <b>Pasta integral a la napolitana</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b>	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
<b>13</b> <b>FESTIVO</b>	<b>14</b> Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b>	<b>15</b> Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	<b>16</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y <b>pan integral</b>	<b>17</b> Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	<b>21</b> Fideuá con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b>	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	<b>23</b> Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b>	<b>24</b> Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan
<b>27</b> <b>Pasta integral a la napolitana</b> Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	<b>28</b> Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b>	<b>29</b> Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	<b>30</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y <b>pan integral</b>	<b>31</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta y pan