

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