

Sin Cerdo

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

6
Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos 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
Pollo asado al romero con patatas dadas
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
Pechuga de pollo a la plancha 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 minestrone
Pollo al chilindrón 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
Tortilla francesa 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 merluza 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 pollo
Albóndigas de merluza y patata en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

24
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo 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
Pollo al limón 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
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan