

**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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>		1 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y <b>pan integral</b>	3 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan
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 <b>pan integral</b>	8 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	9 <b>Pasta integral a la napolitana</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b>	10 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
13 <b>FESTIVO</b>	14 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b>	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 <b>pan integral</b>	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 <b>pan integral</b>	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 pota en salsa con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b>	24 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan
27 <b>Pasta integral a la napolitana</b> 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 <b>pan integral</b>	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 <b>pan integral</b>	31 Arroz con salsa de tomate Wok de pavo con verduritas Fruta y pan