

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

Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

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

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

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

6

Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

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

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

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

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

10

FESTIVO

13

FESTIVO

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

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

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

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

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20

Lentejas estofadas con arroz
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

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

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

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

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 citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

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

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

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

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

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

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1