

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
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
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

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

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

2
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

9
Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

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

10
FESTIVO

13
FESTIVO

14
Verduras salteadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

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 integral

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
Sopa de fideos
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 integral

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
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

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 integral

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
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

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
Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral

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