

Menú Basal

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: otoño manzana,pera,banana/plátano,naranja <i>La fruta servida podrá variar en función de su disponibilidad,garatntizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i>	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral Kcal: 527,073 prot (g): 29,636 lip (g): 18,671 hc (g): 55,937	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 623,162 prot (g): 23,151 lip (g): 26,014 hc (g): 70,187	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 760,9 prot (g): 27,217 lip (g): 21,641 hc (g): 108,61	Cocido andaluz estofado Bacalao a la dorada (huevo, patata paja) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 699,242 prot (g): 34,626 lip (g): 26,867 hc (g): 72,306
05	06	07	08	09
Macarrones integrales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 668,635 prot (g): 25,947 lip (g): 21,092 hc (g): 88,103	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pinchitos de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 574,898 prot (g): 27,183 lip (g): 22,88 hc (g): 59,881	Patatas a la riojana Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) Tomate aliñado Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 756,555 prot (g): 40,834 lip (g): 28,362 hc (g): 80,012	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 630,229 prot (g): 20,253 lip (g): 18,951 hc (g): 86,212	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras con tomate especiado v soja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 676,243 prot (g): 27,789 lip (g): 23,044 hc (g): 87,114
12	13	14	15	16
Espaguetis integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 778,729 prot (g): 30,875 lip (g): 31,904 hc (g): 86,784	Crema de calabacín y queso Albóndigas mixtas en salsa (tomate, cebolla) Patatas fritas Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 697,432 prot (g): 21,018 lip (g): 33,373 hc (g): 73,407	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 604,08 prot (g): 34,785 lip (g): 17,306 hc (g): 71,035	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria baby salteada Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 763,688 prot (g): 35,739 lip (g): 23,622 hc (g): 97,202	Patatas con chocos Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 622,056 prot (g): 28,338 lip (g): 15,785 hc (g): 86,759
19	20	21	22	23
Guisantes salteados con cebolla Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla 0 Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 544,082 prot (g): 22,306 lip (g): 7,71 hc (g): 84	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur natural y pan integral Kcal: 688,14 prot (g): 31,629 lip (g): 30,844 hc (g): 66,265	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria v pimientos Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 796,145 prot (g): 32,204 lip (g): 31,904 hc (g): 85,073	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa horno Ensalada mixta Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 643,859 prot (g): 26,321 lip (g): 18,966 hc (g): 92,572	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 569,482 prot (g): 22,142 lip (g): 19,974 hc (g): 71,39
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales con salsa de boniato y queso Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Lechuga, col lombarda y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 1029,169 prot (g): 30,876 lip (g): 35,78 hc (g): 140,405	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 428,437 prot (g): 22,996 lip (g): 11,376 hc (g): 51,982	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 696,144 prot (g): 22,695 lip (g): 20,435 hc (g): 101,173	Sopa de puchero (fideos, pollo, garbanzo) Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 772,658 prot (g): 36,594 lip (g): 16,825 hc (g): 112,572	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 487,088 prot (g): 28,37 lip (g): 21,582 hc (g): 41,565

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.