

Menú Basal

Colegio Gamarra Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 572,773 prot (g): 19,647 lip (g): 19,154 hc (g): 76,919	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 617,554 prot (g): 32,771 lip (g): 22,87 hc (g): 65,893
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 663,853 prot (g): 20,544 lip (g): 28,276 hc (g): 79,641	06 Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 606,091 prot (g): 31,938 lip (g): 17,301 hc (g): 71,02	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 600,368 prot (g): 31,883 lip (g): 21,13 hc (g): 66,83	08 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 659,01 prot (g): 35,94 lip (g): 25,345 hc (g): 70,397	09 Espaguetis integrales salteados al ajillo con york Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 847,277 prot (g): 33,117 lip (g): 23,596 hc (g): 120,678
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de lechuga y pepino Yogur y pan integral Kcal: 779,498 prot (g): 34,647 lip (g): 32,923 hc (g): 83,403	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 612,231 prot (g): 31,602 lip (g): 21,449 hc (g): 68,191	15 Crema suave de coliflor Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 590,832 prot (g): 27,998 lip (g): 26,033 hc (g): 56,502	16 Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 592,148 prot (g): 28,788 lip (g): 23,435 hc (g): 62,689
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Fruta fresca y pan blanco Kcal: 730,978 prot (g): 22,493 lip (g): 27,15 hc (g): 94,559	20 Potaje de lentejas a la mediterránea Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan integral Kcal: 616,548 prot (g): 37,957 lip (g): 21,069 hc (g): 62,657	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,68 prot (g): 20,311 lip (g): 15,437 hc (g): 81,633	22 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga, tomate fresco y cebolla Yogur y pan integral Kcal: 785,725 prot (g): 26,996 lip (g): 34,932 hc (g): 80,318	23 Sopa de fideos integrales con caldo casero Hamburguesa mixta a la jardinera Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 543,145 prot (g): 26,78 lip (g): 15,109 hc (g): 68,896
26 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 636,232 prot (g): 23,731 lip (g): 20,722 hc (g): 81,261	27 Arroz caldoso con pollo Albóndigas vegetales al pomodoro Salteado de zanahoria y maíz Yogur y pan integral Kcal: 829,261 prot (g): 24,818 lip (g): 28,861 hc (g): 110,223	28 Espaguetis integrales con salsa de tomate Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 483,477 prot (g): 20,796 lip (g): 13,258 hc (g): 65,825	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca y pan integral Kcal: 575,43 prot (g): 33,27 lip (g): 18,169 hc (g): 62,508	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 559,645 prot (g): 25,46 lip (g): 21,502 hc (g): 62,382

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

Pescado

Huevo

carne

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar,	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														14
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vap	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cel														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, j		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo cor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													14
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9		11			14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					14
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Brócoli salteado														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb														14
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		14
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14
			Guarnición	0														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14