

Menú Sin cerdo

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 Sopa casera de verduras con arroz Garbanzos guisados con verduras Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
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	06 Brócoli salteado con patatas Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	08 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	09 Espaguetis integrales aglio-olio Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan integral	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Crema suave de coliflor Tortilla francesa Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	16 Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Fruta fresca y pan blanco	20 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan integral	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	22 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Yogur y pan integral	23 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera en salsa de verduras (tomate, pimiento) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
26 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz caldoso con pollo Albóndigas de soja al pomodoro Salteado de zanahoria y maíz Yogur y pan integral	28 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guisantes salteados con champiñones y huevo Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco

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 Sin cerdo

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													GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de pollo																										
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla																										
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas																										
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom																										
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito																										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce																										
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal																										
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																										
		Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con arroz																										
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras																										
			Guarnición	Calabacín salteado																										
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor																										
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																										
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																										
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli																										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																										
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas																										
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras (to																										
			Guarnición	-																										
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb																										
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																										
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																										
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tr																										
			Segundo	Tortilla francesa																										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																										
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio																										
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa																										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce																										
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																										
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)																										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano																										
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																										
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																										
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana																										
			Segundo	Contramusto de pollo al limón																										
			Guarnición	Brócoli salteado																										
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor																										
			Segundo	Tortilla francesa																										
			Guarnición	Patatas dado al horno																										
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																										
			Segundo	Caballa en salsa de tomate																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach																										
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,																										
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal																										