

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo marinado al limón(aceite, ajo, limón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Pera conferencia y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado  Manzana y pan integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,cebolla,z Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat Mandarina y pan
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pera conferencia y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Plátano y pan	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Manzana y pan	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Pera conferencia y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Mandarina y pan	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja  Plátano y pan

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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pe														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla,				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenze														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat														
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, ceboll														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fri	1								9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra(														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y patat			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado														
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(verd				4	5	6								
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(														
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate n														
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo lí			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, i	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zahan														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	0														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit, cebolla, ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit, cebolla, ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y manzana Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga con queso Manzana y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate, patat, pimiento, ceb) Caballa al horno con pisto de verduras(verduras pisto, tomate nat) - Mandarina y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit, cebolla, ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit, cebolla, pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Manzana y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Mandarina y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla, patat, tomate, ceboll) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Plátano y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					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	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate, p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate frito									9		11			14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol								9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate f								9			11			14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guis														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate f								9			11			14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimi														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Lechuga con queso		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol								9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, i				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo ,								9			11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensalad														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones sin gluten con salsa de tomate								9						14
			Guarnición	-														14

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Pera conferencia y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Lechuga con queso Manzana y pan integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Mandarina y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pera conferencia y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Plátano y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Manzana y pan integral	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Manzana y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Pera conferencia y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Mandarina y pan	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Plátano y pan

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. Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja:

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y manzana Pera conferencia y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Manzana y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Lechuga con queso Mandarina y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Pera conferencia y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Plátano y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Manzana y pan integral	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Manzana y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Pera conferencia y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Mandarina y pan	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Plátano y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin crustáceos, molusco

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.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: s

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Pera conferencia y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduras(verduras pisto,tomate nat - Mandarina y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pera conferencia y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Plátano y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) - Manzana y pan integral	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Manzana y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Tomate fresco aliñado Pera conferencia y pan integral	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Mandarina y pan	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Plátano y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, berenjen

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	CORUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, berenje	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,r															14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(ceboll					4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate arte	1									9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1									9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ze		2								9					14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1									9		11			
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guis															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1									9		11			
			Segundo	Abadejo al horno					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pir															14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1				4	5	6				10	11			14

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