

Menú 04 Sin huevo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz estofado Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pincho moruno de pollo asado Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con calabaza y calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
12	13	14	15	16
Espaguetis con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Patatas con chocos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur natural y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Sopa de ave con arroz Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis integrales con salsa de boniato y queso Filete de pollo a la plancha Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral

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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 04 Sin huevo

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													SULFITOS	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO		ALTRAMUQUES
04 Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														1.4
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, Tomate aliñado				4										1.4
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														1.4
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					1.4
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1.4
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			1.4
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														1.4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pincho moruno de pollo asado														1.4
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														1.4
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													1.4
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														1.4
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														1.4
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1.4
		Martes	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														1.4
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														1.4
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									1.4
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														1.4
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso l		2												1.4	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													1.4	
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pavo al ajo cabañil														1.4	
		Guarnición	Patatas fritas															
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc															
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														1.4	
	Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11				
		Segundo	Merluza al horno				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										1.4	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1.4	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
		Segundo	Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)	1													1.4	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil															
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													1.4	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde, Pechuga de pavo horno/plancha															
		Segundo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														1.4	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de boniato y	1	2							9	10	11	12			
		Segundo	Filete de pollo a la plancha															
		Guarnición	Lechuga, col y zanahoria														1.4	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro															
		Segundo	Daditos de pollo en salsa															
		Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														1.4	