

Menú 05 Sin pescado y sin marisco

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Tortilla francesa horno Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín y queso Tortilla de correo 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	Berza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
05	06	07	08	09
Macarrones integrales con bechamel Revuelto de huevo salteado 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	Patatas a la riojana Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	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
12	13	14	15	16
Espaguetis integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Berza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki 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) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Sopa casera de puchero 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 Tortilla francesa horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis integrales con salsa de boniato y queso Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bba 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 05 Sin pescado y sin marisco

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												Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos Cáschara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo	
05 Sin pescado y s	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat			3										14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1												
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3										
			Guarnición	Tomate aliñado													14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3					9					
			Segundo	Tortilla de corro			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera													
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3					9					14
			Guarnición	Patatas fritas													
		Viernes	Primero	Berza	1	2	3					9	10	11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía													
			Segundo	Pincho moruno de pollo asado													14
			Guarnición	Patatas fritas													
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3					9					14
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pim	1	2	3								12		
			Guarnición	Tomate aliñado													14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo											12			
		Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y sc	1		3				8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3					9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
		Martes	Primero	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat			3										14
			Segundo	Albóndigas en salsa	1	2	3					9					14
			Guarnición	Patatas fritas													
		Miércoles	Primero	Berza	1	2	3					9	10	11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf													
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3								12		
			Guarnición	Zanahoria salteada													
	Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
		Segundo	Fajita con salteado de soja con cebolleta y s	1						8	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso l		2											14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												14
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													
			Segundo	Pavo al ajo cabañil													14
			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													14
		Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1							9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
		Segundo	Cinta de lomo al horno														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de puchero	1	2	3								12		14
			Segundo	Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)	1												14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil													
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3										
			Guarnición	Zanahoria salteada													
		Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,													
			Segundo	Revuelto de patatas y cebolla			3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha													14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de boniato y	1	2						9	10	11	12		
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3				8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, col y zanahoria													14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
		Segundo	Daditos de pollo en salsa														
		Guarnición	Lechuga, maiz y orégano													14	

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