

Menú 06 Sin frutos secos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) 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 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	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 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 integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Berza 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) Tortilla francesa plancha 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 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 Merluza al horno con ajo y perejil 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 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 06 Sin frutos secos

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 Cásqara	Soja	Sésamo	Mostaza	Ajo		Altramuzes	
06 Sin frutos seco: Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor														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	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, tomate aliñado				4											
			Guarnición															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 al pomodoro con ace	1									9		11		14	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4											
			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														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo													12			
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		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 de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										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	Merluza en salsa verde (guisante)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
		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											
		Segundo	Cinta de lomo al horno																
		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, tomate y atún				4										14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
		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	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde, Revuelto de patatas y cebolla			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14	
			Primero	Espaguetis integrales con salsa de boniato y	1	2								9	10	11	12		
		Jueves	Segundo	Filete de pollo a la plancha															
			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.