

Menú 11 Dieta Blanda, Astringente

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Calabacín salteado	Macarrones en blanco	Crema de calabacín	Arroz hervido	Sopa de ave con arroz
Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza al horno	Tortilla francesa horno	Magro horno/plancha	Bacalao al horno o a la plancha
-	Calabaza asada	Zanahoria baby al vapor	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
05	06	07	08	09
Macarrones en blanco	Crema de zanahoria	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Sopa casera de ave con fideos	Arroz con calabaza y calabacín
Merluza al horno	Filete de pollo a la plancha	Cinta de lomo al horno	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pavo horno/plancha
Calabaza asada	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Calabacín asado	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
12	13	14	15	16
Espaguetis en blanco	Calabacín salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con calabaza y calabacín	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza al horno	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Cinta de lomo al horno
Zanahoria baby al vapor	Patata al vapor	Calabacín asado	Zanahoria baby al vapor	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
19	20	21	22	23
Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Macarrones en blanco	Arroz con calabaza y calabacín
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de ternera horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Merluza al horno con ajo y perejil
-	Patata al vapor	Calabaza asada	Calabacín a la plancha	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
26	27	28	29	30
Sopa de ave con arroz	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Crema de calabacín
Magro horno/plancha	Merluza al horno	Revuelto de huevo salteado	Filete de pollo a la plancha	Pechuga de pollo al horno o a la plancha
Patatas risoladas al horno	Zanahoria baby al vapor	Calabacín a la plancha	Calabaza asada	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca (200g) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 11 Dieta Blanda, Astringente

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
11 Dieta Blanda, A	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabaza asada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11				
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Martes	Primero	Calabacín salteado															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Patata al vapor															
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
		Segundo	Merluza al horno				4											
		Guarnición	Calabacín asado															
	Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín															
		Segundo	Cinta de lomo al horno															
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Patata al vapor															
	Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
		Guarnición	Calabaza asada															
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11				
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
		Guarnición	Calabacín a la plancha															
	Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
		Segundo	Magro horno/plancha															
		Guarnición	Patatas risoladas al horno														14	
	Martes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín															
		Segundo	Merluza al horno				4											
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
		Guarnición	Calabacín a la plancha															
	Jueves	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Filete de pollo a la plancha															
		Guarnición	Calabaza asada															
	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															