

Menú 15 Sin legumbre

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha - 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 Tortilla deorro Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
05	06	07	08	09
Macarrones en salsa de tomate casera Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria 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	Brócoli salteado Tortilla de patata y cebolla plancha 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 Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate casera 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
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pollo al horno o a la plancha - Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur natural y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Filete de ternera horno/plancha 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 de ave con arroz Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) 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, maiz 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