



# MENÚ BASAL

octubre 2026

Educamos *Acompañamos*

|          |            |                                               |                                        |                                                                       |                                                  |                                                 |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| SEMANA 1 | 1º PLATO   | Jueves 1                                      |                                        |                                                                       | Viernes 2                                        |                                                 |
|          | 2º PLATO   | CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA Y PATATA          |                                        |                                                                       | LENTEJAS A LA JARDINERA                          |                                                 |
|          | GUARNICIÓN | JAMONCITOS DE POLLO ASADO A LA SALSA BARBACOA |                                        |                                                                       | LIMANDA CON REBOZADO CASERO                      |                                                 |
|          | POSTRE     | PATATA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE DE OLIVA     |                                        |                                                                       | ENSALADA CON TOMATE                              |                                                 |
|          |            | PLÁTANO/PAN                                   |                                        |                                                                       | FRUTA DEL TIEMPO/PAN INTEGRAL                    |                                                 |
|          |            |                                               |                                        |                                                                       |                                                  |                                                 |
| SEMANA 2 | 1º PLATO   | Lunes 5                                       | Martes 6                               | Miércoles 7                                                           | Jueves 8                                         | Viernes 9                                       |
|          | 2º PLATO   | MACARRONES A LA BOLOÑESA                      | ACELGAS REHOGADAS CON PATATA Y SOFRITO | PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES                                         | GARBANZOS CON VERDURAS DE LA HUERTA Y HUEVO DURO | ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS                     |
|          | GUARNICIÓN | BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE               | ESTOFADO DE PAVO AL ESTILO DE LA CASA  | PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA                                       | SAN JACOBO                                       | ALBÓNDIGAS MIXTAS CON TOMATE                    |
|          | POSTRE     | ENSALADA CON HUEVO DURO                       | ZANAHORIA BABY Y GUI SANTES            | ENSALADA ILUSTRADA                                                    | ENSALADA CON ATÚN                                | PATATAS FRITAS                                  |
|          |            | YOGUR/PAN                                     | PLÁTANO/PAN INTEGRAL                   | MANZANA/PAN                                                           | PERA CONFERENCIA/PAN                             | FRUTA FRESCA/ PAN INTEGRAL                      |
|          |            |                                               |                                        |                                                                       |                                                  |                                                 |
| SEMANA 3 | 1º PLATO   | Lunes 12                                      | Martes 13                              | Miércoles 14                                                          | Jueves 15                                        | Viernes 16                                      |
|          | 2º PLATO   | FESTIVO                                       |                                        |                                                                       | FESTIVO                                          |                                                 |
|          | GUARNICIÓN | FESTIVO                                       |                                        |                                                                       | FESTIVO                                          |                                                 |
|          | POSTRE     | FESTIVO                                       |                                        |                                                                       | FESTIVO                                          |                                                 |
|          |            | FESTIVO                                       |                                        |                                                                       | FESTIVO                                          |                                                 |
|          |            |                                               |                                        |                                                                       |                                                  |                                                 |
| SEMANA 4 | 1º PLATO   | Lunes 19                                      | Mortes 20                              | Miércoles 21                                                          | Miércoles 22                                     | Miércoles 23                                    |
|          | 2º PLATO   | SOPA DE POLLO CON MARAVILLA                   | ARROZ INTEGRAL CON VERDURA             | CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA CON OPCIÓN DE TOPPING DE HUEVO DURO PICADO | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA                   | JUDÍA VERDE CON PATATA                          |
|          | GUARNICIÓN | GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA DADO           | POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA        | BACALAO A LA RIOJANA                                                  | TORTILLA DE PATATA                               | HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE LA CASA           |
|          | POSTRE     |                                               | ENSALADA CON TOMATE                    | PATATA COCIDA                                                         | ENSALADA ILUSTRADA CON ATÚN                      | ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA |
|          |            | FRUTA FRESCA/PAN                              | PLÁTANO/PAN INTEGRAL                   | MANAZANA/PAN                                                          | FRUTA FRESCA/PAN                                 | YOGUR/PAN INTEGRAL                              |
|          |            |                                               |                                        |                                                                       |                                                  |                                                 |
| SEMANA 5 | 1º PLATO   | Lunes 26                                      | Mortes 27                              | Miércoles 28                                                          | Jueves 29                                        | Viernes 30                                      |
|          | 2º PLATO   | ACELGAS REHOGADAS                             | ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO Y VERDURAS | ARROZ CON TOMATE                                                      | PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO                | CREMA DE CALABACÍN CON PATATA                   |
|          | GUARNICIÓN | MERLUZA CON REBOZADO CASERO                   | PECHUGA DE POLLO MILANESA              | CINTA DE LOMO FRESCO A LA JARDINERA                                   | PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA          | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS                 |
|          | POSTRE     | ENSALADA DE PASTA                             | LECHUGA CON AGUACATE                   | ENSALADA ILUSTRADA                                                    | PIMIENTOS                                        |                                                 |
|          |            | YOGUR/PAN                                     | MANZANA/PAN INTEGRAL                   | PERA/PAN                                                              | FRUTA FRESCA/PAN                                 | PLÁTANO/PAN INTEGRAL                            |

Este menú está elaborado cumpliendo la normavita vigente en el Real Decreto 315/2025 referido a las frecuencias de consumo y grupos de alimentos.

LA VALORACIÓN CALÓRICA ESTÁ CALCULADA PARA NIÑOS/AS DE 9 A 13 AÑOS. LA VALORACIÓN PARA LA FRANJA DE 3 A 8 AÑOS CORRESPONDE AL 80% DE LO DETALLADO EN ESTE MENÚ, EN EL RANGO DE 14 A 18 AÑOS A UN 38% MÁS DE LOS INDICADOS. EN LA ETAPA DE 2 AÑOS CORRESPONDE A UN 55% MENOS DE LO DETALLADO EN EL MENÚ.

Para consultar el detalle de los alérgenos presentes en cada plato, consulte el archivo "Alérgenos – Carta Web".