



MENÚ SIN FRUTOS SECOS

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		Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	
	1º PLATO	MACARRONES A LA BOLOÑESA	ACELGAS CON PATATA Y REHOGADAS CON AJO	PURÉ DE PATATA CON PICOSTOSTES	GARBANZOS CON VERDURAS DE LA HUERTA Y HUEVO DURO	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	
	2º PLATO	BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE	ESTOFADO DE PAVO AL ESTILO DE LA CASA	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA	MINI SAN JACOBO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON HUEVO DURO	ZANAHORIA BABY Y GUI SANTES	ENSALADA ILUSTRADA	ENSALADA CON ATÚN	PATATAS FRITAS	
	POSTRE	YOGUR/PAN	PÁTANO/PAN INTEGRAL	MANZANA/PAN	PERA CONFERENCIA/PAN	FRUTA FRESCA/ PAN INTEGRAL	
SEMANA 3		Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	
	1º PLATO	FESTIVO			ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO	
	2º PLATO	FESTIVO			LOMO A LA MILANESA	MERLUZA A LA VIZCAINA	
	GUARNICIÓN	FESTIVO			ENSALADA ILUSTRADA	PIMIENTOS Y CEBOLLA	
	POSTRE				YOGUR/PAN	FRUTA DEL TIEMPO/PAN INTEGRAL	
SEMANA 4		Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Miércoles 22	Miércoles 23	
	1º 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	
	2º PLATO	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	
	GUARNICIÓN		ENSALADA CON TOMATE	PATATA COCIDA	ENSALADA ILUSTRADA CON ATÚN	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	
	POSTRE	FRUTA FRESCA/PAN	PLÁTANO/PAN INTEGRAL	MANAZANA/PAN	FRUTA FRESCA/PAN	YOGUR/PAN INTEGRAL	
SEMANA 5		Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	
	1º PLATO	ACELGAS REHOGADAS	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO Y VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA	
	2º PLATO	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	
	GUARNICIÓN	ENSALADA DE PASTA	LECHUGA CON AGUACATE	ENSALADA ILUSTRADA	PIMIENTOS		
	POSTRE	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".