ESPACIO DE COMEDOR

MENÚ SIN LACTOSA

noviembre 2026

Educamos Acompañamos

		Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
SEMANA 1	1º PLATO	FESTIVO	ESPIRALES CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS A LA JARDINERA	PAELLA CON ARROZ INTEGRAL	PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES
	2º PLATO		CARNE A LA PLANCHA	ESTOFADO DE MAGRO	POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA	BACALAO REBOZADO
	GUARNICIÓN		ENSALADA ILUSTRADA	GUISANTES Y ZANAHORIA BABY	PATATA COCIDA	ENSALADA CON HUEVO DURO
	POSTRE		FRUTA FRESCA / PAN INTEGRAL	MANZANA / PAN	PLÁTANO / PAN INTEGRAL	YOGUR SIN LACTOSA / PAN
		Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
SEMANA 2	1º PLATO	LENTEJAS ESTOFADAS	ACELGAS REHOGADAS	CREMA DE BRÓCOLI CON PATATA	SOPA DE POLLO CON FIDEO INTEGRAL	ARROZ BLANCO CON TOMATE
	2º PLATO	HAMBURGUESA CON TOMATE	PECHUGA EMPANADA	MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA Y CEBOLLA	TORTILLA DE PATATA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON MAIZ	ENSALADA CON TOMATE	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA	ENSALADA CON ATÚN	-
	POSTRE	FRUTA FRESCA / PAN	YOGUR SIN LACTOSA / PAN	PLÁTANO/ PAN	MANZANA / PAN INTEGRAL	PERA / PAN INTEGRAL
		Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
SEMANA 3	1º PLATO	ESPAGUETIS CON TOMATE	ALUBIA BLANCA CON PATATA DADO Y VERDURAS	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON TOPPING DE HUEVO DURO	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y GUISANTE	ENSALADA ILUSTRADA CON HUEVO DURO Y ATÚN
	2º PLATO	BACALAO EN SALSA VERDE	CINTA DE LOMO EN SALSA	GUISADO DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA COCIDA Y ZANAHORIA BABY	LIMANDA REBOZADA	MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL
	GUARNICIÓN		CHAMPIÑONES		ENSALADA ILUSTRADA	
	POSTRE	MANZANA / PAN	FRUTA FRESCA / PAN INTEGRAL	PLÁTANO / PAN	YOGUR SIN LACTOSA / PAN	FRUTA FRESCA / PAN INTEGRAL
		Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
SEMANA 4	1º PLATO	ESPAGUETIS INTEGRAL CON TOMATE	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO	ACELGAS REHOGADAS
	2º PLATO	SALCHICHAS FRESCAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA	PALOMETA EN SALSA	PECHUGAS DE POLLO EN SALSA A LA JARDINERA
	GUARNICIÓN	PIMIENTOS ROJOS		ENSALADA CON MAIZ Y AGUACATE	ENSALADA CON ATÚN	CHAMPIÑÓN, PIMIENTOS Y CALABACIN
	POSTRE	PERA / PAN	FRUTA FRESCA / PAN	PLÁTANO/ PAN	MANZANA / PAN INTEGRAL	YOGUR SIN LACTOSA / PAN INTEGRAL
		Lunes 30				
SEMANA 5	1º PLATO	JUDIAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO				
	2º PLATO	LOMO MILANESA				
	GUARNICIÓN	ENSALADA ILUSTRADA				
	POSTRE	FRUTA FRESCA / PAN				

Este menú está elaborado cumpliendo la normativa 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".