



MENÚ BASAL

octubre 2026

Educamos *Acompañamos*

SEMANA 2	1º PLATO											Jueves 1					Viernes 2				
	2º PLATO											CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA Y PATATA BARBACOA					LENTEJAS A LA JARDINERA				
	GUARNICIÓN											PATATA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE DE OLIVA					LIMANDA CON REBOZADO CASERO				
	POSTRE											PLÁTANO/PAN					ENSALADA CON TOMATE				
	VAL. NUT.											KCAL 767 P ±1 HC 99 L 23					KCAL 775 P ±5 HC 97 L 23				
SEMANA 3	1º PLATO	Lunes 5				Martes 6				Miércoles 7				Jueves 8				Viernes 9			
	2º PLATO	MACARRONES A LA BOLONESA				ACELGAS REHOGADAS CON PATATA Y SOFRITO				PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES				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 EN SALSA DE TOMATE			
	POSTRE	YOGUR/PAN				PLÁTANO/PAN INTEGRAL				MANZANA/PAN				PERA CONFERENCIA/PAN				FRUTA FRESCA/ PAN INTEGRAL			
	VAL. NUT.	KCAL 766 P ±3 HC 99 L 22				KCAL 762 P ±± HC 97 L 22				KCAL 770 P 38 HC 105 L 22				KCAL 758 P ±2 HC 98 L 22				KCAL 765 P 30 HC 123 L 17			
SEMANA 4	1º PLATO	Lunes 12				Martes 13				Miércoles 1±				Jueves 15				Viernes 16			
	2º PLATO	FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO				ARROZ CON TOMATE				ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO			
	GUARNICIÓN													LOMO A LA MILANESA				MERLUZA A LA VIZCAINA			
	POSTRE													ENSALADA ILUSTRADA				PIMIENTOS Y CEBOLLA			
	VAL. NUT.	KCAL P HC L				KCAL P HC L				KCAL P HC L				KCAL 791 P 37 HC 100 L 27				KCAL 76± P ±1 HC 11± L 16			
SEMANA 5	1º PLATO	Lunes 19				Martes 20				Miércoles 21				Jueves 22				Viernes 23			
	2º PLATO	SOPA DE POLLO CON MARAVILLA				ARROZ INTEGRAL CON VERDURA				TOPPING DE HUEVO DURO PICADO				LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA				JUDIA 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	FRUTA FRESCA/PAN				PLÁTANO/PAN INTEGRAL				MANAZANA/PAN				FRUTA FRESCA/PAN				YOGUR/PAN INTEGRAL			
	VAL. NUT.	KCAL 760 P 32 HC 131 L 12				KCAL 770 P 38 HC 105 L 22				KCAL 768 P ±0 HC 107 L 20				KCAL 779 P 36 HC 98 L 27				KCAL 767 P ±5 HC 95 L 23			
SEMANA 5	1º PLATO	Lunes 26				Martes 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							
	VAL. NUT.	KCAL 762 P 38 HC 9± L 26				KCAL 797 P ±± HC 90 L 29				KCAL 77± P 38 HC 106 L 22				KCAL 768 P ±1 HC 115 L 16				KCAL 763 P 30 HC 127 L 15			

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".