



MENÚ DE OCTUBRE 2026 - 4º 5º 6º DE PRIMARIA + ESO

				JUEVES 1	VIERNES 2
PRIMERO				Crema de espárragos Salteado de verduras	Lasaña (1)(3)(4) Champiñones salteados
SEGUNDO				Tortilla patatas (3) Revuelto de jamón (3)	Gallo San Pedro a la plancha (2) Gallo San Pedro en salsa (2)
GUARNICIÓN				Ensalada de tomate	Ensalada con maíz
POSTRE				Fruta fresca	Fruta fresca
PAN				Pan integral (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA				Sopa de verduras / Merluza al la plancha / Fruta	Crema de verduras / Filete de pollo plancha / Fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMERO	Paella mixta Trío de verduras al vapor	Champiñones al ajillo Brócoli salteado	Lentejas ecológicas (15) Pisto manchego	Espirales con tomate Lombarda al vapor con manzana	Sopa de cocido (1)(15) Repollo rehogado
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2) Merluza al horno en salsa de tomate (2)	Pollo al curry Filete de contramuslo a la plancha	Crema de calabaza Tofu salteado con verduras	Tortilla de jamón y queso (3)(4) Revuelto de gambas (3)	Cocido completo (15) Tilapia en salsa de pimientos (2)
GUARNICIÓN	Ensalada con maíz	Puré de patatas (4)	Arroz integral	Tomate en ensalada	Ensalada
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Crema de calabacín / Tortilla francesa / Fruta	Merluza al horno / Judías verdes / Fruta	Pechuga de pollo a la plancha / Tomate aliñado / Yogur	Crema de verduras / Filete de merluza o lenguado / Fruta	Puré de verduras / Queso fresco o pavo / Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verduras (1) Dúo de verduras (2)(3)	Garbanzos ecológicos estofados (15) Verdura a la plancha	Crema de verduras Menestra de verduras	Lentejas a la riojana (15) Berenjenas a la miel
SEGUNDO	FESTIVO	Revuelto de atún (3) Tortilla de calabaza	Judías verdes a la inglesa (14) Quinoa con tofu y verduras	Blanqueta de ternera Filete de hamburguesa	Palometa plancha (2) Palometa en salsa verde (2)
GUARNICIÓN		Tomate en ensalada	Arroz integral	Puré de patatas (4)	Ensalada mixta
POSTRE		Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA		Crema de verduras / Filete de ternera plancha / Fruta	Ensalada de tomate / Filete de pollo plancha / Fruta	Ensalada / Pescado azul / Fruta	Arroz al vapor / Huevo cocido o pavo / Fruta
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMERO	Arroz al horno Espárragos a la plancha	Crema de calabacín Coliflor gratinada (4)	Judías blancas a la jardinera (15) Crema Dubarry	Patatas guisadas Coles de Bruselas salteadas	Sopa de cocido (1)(15) Repollo rehogado
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2) Merluza al horno en salsa de tomates (2)	Magro de cerdo Filete de aguja de cerdo	Menestra de verdura Hamburguesa vegetal (1)(12)(14)	Tortilla de jamón (3) Revuelto de calabacín (3)	Cocido completo (15) Platija en salsa de gambas (2)(5)
GUARNICIÓN	Ensalada con tomate	Patatas al vapor	Arroz integral	Ensalada con maíz	Ensalada con zanahoria
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Crema de calabacín / Tortilla francesa / Fruta	Zanahoria y calabacín al vapor / Merluza al horno / Yogur	Ensalada de tomate / Pechuga de pollo a la plancha / Fruta	Ensalada variada / Filete de pavo a la plancha / Yogur	Crema de verduras / Huevo cocido / Fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo Zanahorias baby glaseadas	Crema de verduras Alcachofas con jamón	Judías pintas estofadas (15) Verduras a la provenzal	Fideuá (1) Parrillada de verduras	Crema de calabaza Champiñones salteados
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2) Tilapia en salsa de pimientos (2)	Lacón a la gallega con patata cocida Filete de aguja de cerdo	Brócoli al queso (4) Tofu salteado con verduras (14)	Revuelto de jamón (3) Huevos rellenos (2)(3)(12)	Hamburguesa completa (1)(4)(9) Filete de ternera plancha
GUARNICIÓN	Tomate en ensalada	Ensalada con aceitunas	Arroz integral	Ensalada mixta	Patatas fritas
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Gelatina terrorífica
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Patatas al vapor / Filete de pollo plancha / Fruta	Ensalada variada / Tortilla francesa / Fruta	Crema de verduras / Filete de ternera a la plancha / Fruta	Sopa de verduras / Merluza al horno / Fruta	Ensalada de tomate / Pescado blanco a la plancha / Yogur

LEYENDA ALERGENOS

1 Gluten	4 Leche	7 Frutos de cascara	10 Sulfitos	13 Apio
2 Pescado	5 Moluscos	8 Crustaceos	11 Cacahuetes	14 Soja
3 Huevo	6 Altramuces	9 Sesamo	12 Mostaza	15 Legumbres



MENU DE OCTUBRE 2026 - INFANTIL y 1º 2º 3º DE PRIMARIA

				JUEVES 1	VIERNES 2
PRIMERO				Crema de espárragos	Lasaña (1)(3)(4)
SEGUNDO				Tortilla patatas (3)	Gallo San Pedro a la plancha (2)
GUARNICIÓN				Ensalada de tomate	Ensalada con maíz
POSTRE				Fruta fresca	Fruta fresca
PAN				Pan integral (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA				Sopa de verduras / Merluza al la plancha / Fruta	Crema de verduras / Filete de pollo plancha / Fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMERO	Paella mixta	Champiñones al ajillo	Lentejas ecológicas (15)	Espirales con tomate	Sopa de cocido (1)(15)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Pollo en salsa	Crema de calabaza	Tortilla de jamón y queso (3)(4)	Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	Ensalada con maíz	Puré de patatas (4)	Arroz integral	Tomate en ensalada	Ensalada
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Crema de calabacín / Tortilla francesa / Fruta	Merluza al horno / Judías verdes / Fruta	Pechuga de pollo a la plancha / Tomate aliñado / Yogur	Crema de verduras / Filete de merluza o lenguado / Fruta	Puré de verduras / Queso fresco o pavo / Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verduras (1)	Garbanzos ecológicos (15)	Crema de verduras	Lentejas a la riojana (15)
SEGUNDO		Revuelto de atún (2)(3)	Judías verdes a la inglesa	Blanqueta de ternera	Palometa plancha (2)
GUARNICIÓN	FESTIVO	Tomate en ensalada	Arroz integral	Pure de patatas (4)	Ensalada mixta
POSTRE		Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA		Crema de verduras / Filete de ternera plancha / Fruta	Ensalada de tomate / Filete de pollo plancha / Fruta 0	Ensalada/pescado azul/ fruta	Arroz al vapor / Huevo cocido o pavo / Fruta
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMERO	Arroz al horno	Crema de calabacín	Judías blancas a la jardinera (15)	Patatas guisadas	Sopa de cocido (1)(15)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Magro de cerdo	Menestra de verduras	Tortilla de jamón (3)	Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	Ensalada con tomate	Patatas al vapor	Arroz integral	Ensalada con maíz	Ensalada con zanahoria
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Crema de calabacín / Tortilla francesa / Fruta	Zanahoria y calabacín al vapor / Merluza al horno / Yogur	Ensalada de tomate / Perchuna	Ensalada variada / Filete de merluza a la plancha / Yogur	Crema de verduras / Huevo cocido / Fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judías pintas (15)	Fideuá (1)	Crema de calabaza
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patatas	Brocoli al queso (4)	Revuelto de jamón (3)	Hamburguesa completa (1)(4)(9)
GUARNICIÓN	Tomate en ensalada	Ensalada con aceitunas	Arroz integral	Ensalada mixta	Patatas fritas
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Gelatina terrorífica
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (3)	Pan (1)
SUGERENCIA DE CENA	Patatas al vapor / Filete de pollo plancha / Fruta	Ensalada variada / Tortilla francesa / Fruta	Crema de verduras / Filete de ternera a la plancha / Fruta	Sopa de verduras / Merluza al horno / Fruta	Ensalada de tomate / Pescado blanco a la plancha / Fruta

LEYENDA ALERGENOS				
1 Gluten	4 Lacteos	7 Frutos de cascara	10 Soja	13 Apio
2 Pescado	5 Moluscos	8 Crustaceos	11 Cacahuets	14 Soja
3 Huevos	6 Alérgenos	9 Sésamo	12 Mostaza	15 Legumbres