



MENU DE OCTUBRE 2026 - ALERGICOS A LA LECHE Y SUS DERIVADOS

PRIMERO				JUEVES 1	
SEGUNDO				Crema de espárragos	
GUARNICIÓN				Tortilla patatas (3)	
POSTRE				Ensalada de tomate	
PAN				Fruta fresca	
				Pan integral (1)	
	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 al curry	Crema de calabaza	Tortilla de jamón (3)	Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	Ensalada con maíz	Pure de patatas sin leche	Arroz integral	Tomate en ensalada	Ensalada
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de soja (14)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verduras	Garbanzos ecológicos (15)	Crema de verduras	Lentejas a la riojana (15)
SEGUNDO		Revuelto atún (2)(3)	Judías verdes a la inglesa	Blanqueta de ternera	Palometa plancha (2)
GUARNICIÓN	FESTIVO	Tomate en ensalada	Arroz integral	Puré de patatas	Ensalada mixta
POSTRE		Fruta fresca	Yogur de soja (14)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
	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	Yogur de soja (14)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judías pintas estofadas (15)	Fideuá (1)	Crema de calabaza
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patata cocida	Brócoli salteado	Revuelto de jamón (3)	Hamburguesa sin queso (1)(9)
GUARNICIÓN	Tomate en ensalada	Ensalada con aceitunas	Arroz integral	Ensalada mixta	Patatas fritas
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de soja (14)	Fruta fresca	Gelatina terrorifica
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)

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



MENU DE OCTUBRE 2026 - ALERGICOS AL HUEVO

PRIMERO					JUEVES 1		VIERNES 2
SEGUNDO					Crema de espárragos		Macarrones boloñesa (1)
GUARNICIÓN					Filete de pollo a la plancha		Gallo San Pedro a la plancha (2)
POSTRE					Ensalada de tomate		Ensalada con maíz
PAN					Fruta fresca		Fruta fresca
					Pan integral (1)		Pan (1)
	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 al curry	Crema de calabaza		Filete de cerdo a la plancha		Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	Ensalada con maíz	Puré de patatas (4)	Arroz integral		Tomate en ensalada		Ensalada
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca (1)	Yogurt (4)		Fruta fresca		Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)		Pan (1)		Pan (1)
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verdura (1)	Garbanzos Ecológicos estofados		Crema de verduras (1)		Lentejas a la riojana (15)
SEGUNDO		Filete de ternera plancha	Judías verdes a la inglesa		Blanqueta de ternera		Palometa plancha (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 0		Pan (1)
	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		Filete de hamburguesa		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)
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judías pintas estofadas (15)		Fideuá (1)		Crema de calabaza
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patata cocida	Brócoli al queso		Filete de pollo a la plancha		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 0		Pan (1)

LEYENDA ALERGENOS

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



MENU DE OCTUBRE 2026 - ALERGICOS PESCADO

PRIMERO				JUEVES 1	VIERNES 2
SEGUNDO				Crema de espárragos	Lasaña (1)(3)(4)
GUARNICIÓN				Tortilla patatas (3)	Filete de pollo a la plancha
POSTRE				Ensalada de tomate	Ensalada con maíz
PAN				Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral (1)	Pan (1)
	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	Filete de cerdo a la plancha	Pollo al curry	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)
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verduras	Garbanzos ecológicos (15)	Crema de verduras	Lentejas a la riojana (15)
SEGUNDO		Tortilla de calabaza (3)	Judías verdes a la inglesa	Blanqueta de ternera (3)	Filete de ternera a la plancha
GUARNICIÓN	FESTIVO	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 0	Pan (1)
	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	Filete de hamburguesa	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)
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judías pintas estofadas (15)	Fideuá (1)	Crema de calabaza
SEGUNDO	Filete de pollo a la plancha	Lacón a la gallega con patata cocida	Brócoli al queso	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 terrorifica
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)

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 - ALERGICOS CRUSTACEOS Y MOLUSCOS

PRIMERO					
SEGUNDO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 1	VIERNES 2
PRIMERO	Paella mixta	Champiñones al ajillo	Lentejas ecológicas (15)	Crema de espárragos	Lasaña (1)(3)(4)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Pollo al curry	Crema de calabaza	Tortilla patatas (3)	Gallo San Pedro a la plancha (2)
GUARNICIÓN	Ensalada con maíz	Puré de patatas (4)	Arroz integral	Ensalada de tomate	Ensalada con maíz
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca (1)	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan 0	Pan (1)
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMERO		Tallarines con verduras (1)	Garbanzos ecológicos estofados (15)	Espirales con tomate	Sopa de cocido (1)(15)
SEGUNDO		Tortilla de calabaza (3)	Judías verdes a la inglesa	Tortilla de jamón y queso (3)(4)	Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	FESTIVO	Puré de patatas (1)	Arroz integral	Tomate en ensalada	Ensalada
POSTRE		Fruta fresca (1)	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO	Arroz al horno	Crema de calabacín	Judías blancas a la jardinera (15)	Crema de verduras	Lentejas a la riojana (15)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Magro de cerdo	Menestra de verduras	Blanqueta de ternera	Palometa plancha (2)
GUARNICIÓN	Ensalada con tomate	Patatas al vapor	Arroz integral	Puré de patatas (4)	Ensalada mixta
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judías pintas estofadas (15)	Patatas guisadas	Sopa de cocido (1)(15)
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patata cocida	Brócoli al queso (4)	Tortilla de jamón (3)	Cocido completo (15)
GUARNICIÓN	Tomate en ensalada	Ensalada con aceitunas	Arroz integral	Ensalada con maíz	Ensalada con zanahoria
POSTRE	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan (1)
				JUEVES 29	VIERNES 30
				Fideuá (1)	Crema de calabaza
				Revuelto de jamón (3)	Hamburguesa completa (1)(4)(9)
				Ensalada mixta	Patatas fritas
				Fruta fresca	Gelatina terrorífica
				Pan (1)	Pan (1)

LEYENDA ALERGENOS

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



MENU DE OCTUBRE 2026 - ALERGICOS A LAS LEGUMBRES

PRIMERO				JUEVES 1	VIERNES 2
SEGUNDO				Crema de espárragos	Lasaña (1)(3)(4)
GUARNICIÓN				Tortilla patatas (3)	Gallo San Pedro a la plancha (2)
POSTRE				Ensalada de tomate	Ensalada con maíz
PAN				Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan (1)	Pan
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMERO	Paella mixta	Champiñones al ajillo	Crema de calabaza	Espirales con tomate	Sopa de cocido sin garbanzos (1)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Pollo al curry	Quinoa salteada con verduras	Tortilla de jamón y queso (3)(4)	Carnes y verduras mixtas de cocido
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	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Tallarines con verduras (1)	Judías verdes a la inglesa	Crema de verduras	Arroz a la riojana
SEGUNDO		Revuelto de atún (2)(3)	Croquetas de quinoa y verduras (1)	Blanqueta de ternera	Palometa plancha (2)
GUARNICIÓN	FESTIVO	Ensalada de tomates 0	Arroz integral	PurÉ de patatas (4)	Ensalada mixta
POSTRE		Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMERO	Arroz al horno	Crema de calabacín	Menestra de verdura	Patatas guisadas	Sopa de cocido sin garbanzos
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Magro de cerdo	Quinoa salteada con verduras	Tortilla de jamón (3)	Carnes y verduras mixtas de cocido
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	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Brócoli al queso (15)	Fideuá (1)	Crema de calabaza
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patata cocida	Filetes de seitán con verduras (1)	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 terrorifica
PAN	Pan integral (1)	Pan	Pan integral (1)	Pan (1)	Pan

LEYENDA ALERGENOS

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



MENU DE OCTUBRE 2026 - ALERGICOS AL GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
PRIMERO				Crema de espárragos	Macarones sin gluten a la boloñesa
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 sin gluten	Pan sin gluten
	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMERO	Paella mixta	Champiñones al ajillo	Crema de calabaza	Espirales con tomate	Sopa de cocido con fideos sin gluten (15)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Pollo al curry	Lentejas ecológicas 0	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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMERO		Espaguetis sin gluten con verduras	Garbanzos ecologicos estofados (15)	Crema de verduras	Arroz a la riojana
SEGUNDO		Revuelto de atún (2)(3)	Judias verdes a la inglesa	Blanqueta de ternera	Palometa plancha (2)
GUARNICIÓN	FESTIVO	Ensalada de tomates	Arroz integral	Pure de patatas (4)	Ensalada mixta
POSTRE		Fruta fresca	Yogurt natural (4)	Fruta fresca	Fruta fresca
PAN		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMERO	Arroz al horno	Crema de calabacín	Judias blancas a la jardinera (15)	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten (15)
SEGUNDO	Merluza a la plancha (2)	Magro de cerdo	Menestra de verduras 0	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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMERO	Arroz con pollo	Crema de verduras	Judias pintas estofadas (15)	Fideua sin gluten	Crema de calabaza
SEGUNDO	Tilapia a la plancha (2)	Lacón a la gallega con patata cocida	Brocoli al queso (4)	Revuelto de jamón (3)	Hamburguesa completa sin gluten (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 terrorifica
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten

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