

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Verduras ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
1-3-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 585 **Lip:** 16,68 **Prot:** 17,70 **HC:** 90,62

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera * 3
Patatas Panaderas al Vapor ECO 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Yogur Natural Azucarado



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabaza ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
1-3-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 654 **Lip:** 16,82 **Prot:** 18,43 **HC:** 106,33

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

27 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada Mézclum
Pan Blanco
Fruta de Temporada



Kcal: 734 **Lip:** 29,61 **Prot:** 25,04 **HC:** 92,31

7 Garbanzos con Espinacas ECO
1T-9T-10T-11T
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12

Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

14 Crema de Zanahoria ECO
Macarrones con Tomate y Queso ECO
1-6T-7-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 572 **Lip:** 17,23 **Prot:** 15,68 **HC:** 88,47

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

21 Arroz con Pisto ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 653 **Lip:** 23,45 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

28 Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada Campestre
Pan Blanco
Fruta de Temporada



Kcal: 610 **Lip:** 23,89 **Prot:** 36,12 **HC:** 65,74

1 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12
Pinchito de Pollo Rustido 12
Arroz Pilaf Salteado ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 437 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,81 **HC:** 56,31

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8 Ensalada de Tomate y Queso Fresco
7-9T-12
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 487 **Lip:** 22,56 **Prot:** 21,63 **HC:** 50,79

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO 3-9T-12
Tortilla de Patatas con Cebolla 6-12

Ensalada de Lechuga 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada 7



Kcal: 754 **Lip:** 29,56 **Prot:** 25,38 **HC:** 99,37

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

22 Ensalada de Tomate y Queso Fresco
7-9T-12
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 487 **Lip:** 22,56 **Prot:** 21,63 **HC:** 50,79

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco
Yogur Natural Azucarado

Kcal: 544 **Lip:** 26,51 **Prot:** 26,19 **HC:** 57,57

2 Puchero ECO
Hamburguesa de Pavo a la Plancha
Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 23,82 **Prot:** 32,58 **HC:** 93,19

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

9 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada Mézclum 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 748 **Lip:** 24,87 **Prot:** 14,87 **HC:** 113,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

16 Crema Hortelana ECO
Arroz al Horno con Pavo * 12

Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 451 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,20 **HC:** 110,99

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

23 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO
Alitas de Pollo al Horno Adobadas 9T-12
Arroz Pilaf Salteado ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada



Kcal: 679 **Lip:** 26,26 **Prot:** 33,74 **HC:** 103,53

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

30 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO
Pan Blanco
Fruta de Temporada



Kcal: 669 **Lip:** 24,03 **Prot:** 23,77 **HC:** 88,98

3 Arroz a la Campesina ECO
Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil 4-9T-12
Ensalada de Lechuga 12
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada



Kcal: 461,44 **Lip:** 22,92 **Prot:** 24,36 **HC:** 81,43

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

10 Lentejas guisadas con Arroz ECO 1T
Palometa al Vapor al Limón 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO 9T
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada



Kcal: 740,27 **Lip:** 28,94 **Prot:** 37,79 **HC:** 81,38

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO 1T
Merluza a la Plancha en Salsa Verde*
2T-4-9T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada



Kcal: 658,36 **Lip:** 25,65 **Prot:** 31,40 **HC:** 75,95

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

24 Cazuela de Patatas con Verduras ECO *
Bagre al Vapor en Salsa de Zanahorias 4-12
Ensalada Clásica 12
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada



Kcal: 442,04 **Lip:** 25,33 **Prot:** 34,44 **HC:** 57,74

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

31 Crema de Zanahoria ECO
Macarrones con Tomate y Queso ECO

Pan integral (harina integral 50%)
Fruta de Temporada



Kcal: 656,30 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuzes
14-Moluscos

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Nectarina y Mandarina.

*Menú Primaria CC. Octubre 2025

Basal - - Colegios Transportados CC

Lunes

Cena: Pasta + Aves + Fruta o Lácteo

Martes

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Nectarina y Mandarina.