

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>29</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones. cebolla. aio v laurel)</p> <p>Salmón en salsa de eneldo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 638,738 prot (g): 24,725 lip (g): 21,74 hc (g): 82,299</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 568,806 prot (g): 24,679 lip (g): 22,832 hc (g): 60,194</p>	<p>01</p> <p>Coliflor salteada con patata y zanahoria</p> <p>Ragout de pavo al ajillo</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 494,97 prot (g): 28,936 lip (g): 21,458 hc (g): 41,11</p>	<p>02</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Guiso de arroz con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> <p>Kcal: 555,475 prot (g): 13,401 lip (g): 18,325 hc (g): 80,338</p>	<p>03</p> <p>Ensalada variada con espárragos</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate. cebolla. zanahoria. pimienta. aio)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 416,996 prot (g): 15,237 lip (g): 8,603 hc (g): 64,685</p>
<p>06</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 585,418 prot (g): 25,073 lip (g): 21,756 hc (g): 69,431</p>	<p>07</p> <p>Gazpacho ecológico</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 535,919 prot (g): 33,408 lip (g): 23,837 hc (g): 44,077</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>08</p> <p>Alubias con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,923 prot (g): 20,385 lip (g): 20,107 hc (g): 74,9</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria. aio)</p> <p>Suquet de rape guisado</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 516,107 prot (g): 21,191 lip (g): 11,741 hc (g): 77,785</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p> <p>Kcal: 478,873 prot (g): 21,791 lip (g): 10,882 hc (g): 66,136</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>13</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 604,307 prot (g): 26,749 lip (g): 22,064 hc (g): 71,369</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas. espinacas. tomate. cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,143 prot (g): 14,784 lip (g): 21,312 hc (g): 65,787</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 602,817 prot (g): 23,441 lip (g): 21,722 hc (g): 79,817</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate. cebolla. pimienta roja v verde. aio)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 378,448 prot (g): 15,883 lip (g): 9,775 hc (g): 51,638</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 619,6 prot (g): 35,441 lip (g): 24,027 hc (g): 61,343</p>
<p>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate. cebolla. zanahoria. pimienta. aio)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,888 hc (g): 77,492</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho ecológico</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p> <p>Kcal: 463,451 prot (g): 14,409 lip (g): 21,513 hc (g): 48,317</p>	<p>22</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Fogonero frito</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 517,536 prot (g): 20,537 lip (g): 15,351 hc (g): 71,34</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</p>
<p>27</p> <p>Salmorejo casero con picatostes</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 632,029 prot (g): 16,992 lip (g): 14,047 hc (g): 103,334</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,001 prot (g): 24,032 lip (g): 18,001 hc (g): 62,429</p>	<p>29</p> <p>Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla. pimienta. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes. tomate. cebolla. zanahoria. pimienta v -)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 455,426 prot (g): 21,103 lip (g): 8,902 hc (g): 67,666</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimienta. aio)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p> <p>Kcal: 569,474 prot (g): 27,439 lip (g): 14,521 hc (g): 79,421</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo