MENÚ OCTUBRE 2026

MENU
BASAL
1-2 AÑOS

Todos aquellos alumnos que estén en el tránsito de tomar alimentos enteros, tomarán de primero el menú con proteína correspondiente al menú de 0-1 años hasta que completen el proceso a menú completo de alimento entero

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01-oct	**02-oct**
Comida				*Crema de calabaza, judías verdes y patata (C)* *Limanda al horno (H)(11)* *Patatas y verdura cocida (C.)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Garbanzos guisados con verduras (C.)* *Huevos revueltos (S)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional				Kcal 525,7 H.d.c. 57,4 Prot 24,6 Lip 19,8	Kcal 497,5 H.d.c. 60,4 Prot 19,9 Lip 18
Recomendación Cena				*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con patatas*
	05-oct	**06-oct**	**07-oct**	**08-oct**	**09-oct**
Comida	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Merluza al horno (H)(11)* *Ensalada mixta (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Lentejas a la riojana (C)(4)* *Tortilla de patatas (H)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Arroz blanco (C)* *Cinta de lomo (H)* *Ensalada de patata (C.)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4)* *Cocido completo (C)(4)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C)* *Pollo asado (A)* *Verduras y patatas (C)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 378 H.d.c. 56,7 Prot 13,8 Lip 10,5	Kcal 480,2 H.d.c. 58,3 Prot 16,7 Lip 18	Kcal 539,7 H.d.c. 80,3 Prot 17 Lip 16,6	Kcal 376,7 H.d.c. 52,7 Prot 16,5 Lip 10,3	Kcal 463,7 H.d.c. 59,4 Prot 15,7 Lip 17,3
Recomendación Cena	*Pollo con ensalada*	*Magro con verdura salteada*	*Crema y pescado con verdura*	*Pollo y ensalada*	*Sopa y pescado con ensalada*
	12-oct	**13-oct**	**14-oct**	**15-oct**	**16-oct**
Comida	***FESTIVO***	*Lentejas guisadas (C)(4)* *Tortilla francesa (H)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Arroz con verduras (C)* *Pechuga de pollo gratinada (H)(8)* *Verduras y patatas (C.)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco*	*Macarrones int con tomate y verdura (C)(4,7,10,13)* *Abadejo al horno (H)(11)* *Ensalada mixta (Cr.)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Garbanzos guisados con verduras (C.)* *Lacon al horno (H)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional		Kcal 463,5 H.d.c. 55,3 Prot 16,1 Lip 17,9	Kcal 447,1 H.d.c. 63,4 Prot 17 Lip 13,6	Kcal 407 H.d.c. 50,5 Prot 17,5 Lip 14,4	Kcal 488,6 H.d.c. 60,8 Prot 21,2 Lip 16,6
Recomendación Cena		*Pasta gratinada*	*Crema y tortilla de verdura*	*Magro con verdura salteada*	*Puré y pescado con verdura salteada*
	19-oct	**20-oct**	**21-oct**	**22-oct**	**23-oct**
Comida	*Crema de lentejas y verduras(C.)(4)* *Merluza al horno (H)(11)* *Ensalada Mixta (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Pollo asado (A)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4)* *Cocido completo (C)(4)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C)* *Pavo en salsa (C)(4)* *Zanahorias y guisantes (C)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Arroz con verduras (C)* *Huevos revueltos (S)(7)* *Ensalada verde (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 483,6 H.d.c. 61,5 Prot 21,2 Lip 15,1	Kcal 443,7 H.d.c. 59,3 Prot 17,9 Lip 14,6	Kcal 347,7 H.d.c. 58,9 Prot 12,8 Lip 6,4	Kcal 444,2 H.d.c. 44,9 Prot 20,1 Lip 19,5	Kcal 364,8 H.d.c. 52,1 Prot 9,8 Lip 13,2
Recomendación Cena	*Puré y tortilla de verdura*	*Pescado con patata y verdura*	*Pollo y ensalada*	*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con patata*
	26-oct	**27-oct**	**28-oct**	**29-oct**	**30-oct**
Comida	*Sopa de fideos (C)(2,4)* *Limanda al horno (H)(11)* *Patata y verdura cocida (C)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Garbanzos guisados con verdura (C)* *Tortilla de patatas (H)(7)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Arroz blanco (C)* *Ternera en salsa (C)(4,14)* *Zanahorias y guisantes (C)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco*	*Lentejas a la riojana (C)(4)* *Merluza al horno (H)(11)* *Ensalada de patata (C.)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Pollo asado (A)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 449,4 H.d.c. 66,1 Prot 15 Lip 13,3	Kcal 467,5 H.d.c. 60,5 Prot 18,3 Lip 15,6	Kcal 333,4 H.d.c. 56 Prot 9,8 Lip 7,7	Kcal 458,7 H.d.c. 49,1 Prot 22,5 Lip 17,1	Kcal 523,5 H.d.c. 59,9 Prot 17,8 Lip 23,1
Recomendación Cena	*Ternera y ensalada*	*Sopa y magro con verdura*	*Pollo con verdura*	*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con patata*

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: ***Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com***

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor

MENU OCTUBRE 2026

Desayunos
Meriendas
Dietas
1-2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales (8)	*Papilla de cereales (8)*	*Papilla de cereales (8)*	*Papilla de cereales (8)*	*Papilla de cereales (8)*
Meriendas				
Papilla de fruta Queso fresco (8)	*Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo*	*Papilla de fruta Queso fresco (8)*	*Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo*	*Papilla de fruta Queso fresco (8)*
Dieta Astringente				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera	*Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con ternera (C.) Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera*
Dieta Blanda				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	*Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con ternera (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: ***Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com***

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor