

MENÚ COLEGIOS

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa de pasta 1-3 Lomo asado c/ menestra Fruta	2 Crema de calabacín Albóndigas c/ arroz 1-3 Yogur 7	3 Ensalada de pasta vegetal 1-3 Merluza romana c/ patatas 1-3-4 Fruta
		Tortilla de calabacín y cebolla c/ ensalada de tomate	Fajitas de pavo c/ pimientos	Wok de verduras c/ polo/ pan integral c/ aove
6 Crema de calabaza Raxo de pollo c/ pasta y verduras 1-3 Yogur 7	7 Patatas a la riojana Merluza romana c/ ensalada mixta 1-3-4 Fruta	8 Garbanzos vegetales Pizza de york y queso 1-3-7 Fruta	9 Judías c/ huevo 3 Salmón al horno c/ patatas 4 Yogur 7	10 Crema de zanahoria Carne guisada c/ fideos 1-3 Fruta
Quiche de puerros y cherrys	Pizza de pavo, tomate y champiñones	Pollo plancha c/ ensalada verde/pan integral c/ aove	Calabaza y tomate salteados c/ pasta y parmesano	Albóndigas de merluza c/ pisto y patata
13 Sopa de pasta 1-3 Merluza romana c/ verduras y patata 1-3-4 Fruta	14 Crema de verduras Pasta boloñesa 1-3 Yogur 7	15 Guisantes c/ jamón Pechuga de pollo c/ arroz Fruta	16 Ensalada de pasta vegetal 1-3 Guiso de abadejo c/ verduras y patata Yogur 7	17 Lentejas vegetales 1 Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta
Pizza de atún, tomate y cebolla	Ensalada de judías c/ tomate, huevo y patata	Salmón al horno c/ verduras y patata	Berenjenas rellenas de verduras y soia texturizada	Coliflor al horno c/ atún y bechamel
20 Crema de verduras Milanesa de lomo c/ arroz 1-3 Yogur 7	21 Croquetas de jamón 1-3-7 Estofado de pavo c/ verduras y patata Fruta	22 Coditos c/ tomate y queso 1-3-7 Merluza romana c/ ensalada 1- 3-4 logur 7	23 Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo c/ arroz 3 Fruta	24 Sopa de cocido 1-3 Pescado plancha c/ patatas 4 Yogur 7
Bacalao al horno c/ patatas y pimientos	Pollo asado c/ zanahorias y boniato al horno	Bol de brotes, cherrys, maíz, quinoa, salmón y aceitunas negras	Lomo a la plancha c/ ensalada y arroz	Hamburguesa de garbanzos c/ pisto de verduras
27 Sopa de cocido 1-3 Pechuga de pollo c/ menestra de verduras Fruta	28 Crema de calabacín Pasta c/ atún 1-3-4 Yogur 7	29 Sopa de pasta 1-3 Carne c/ patatas y verduras Fruta	30 Alubias vegetales Pollo estofado c/ ensalada mixta Flan de vainilla 7	31 DÍA DO ENSINO
Setas salteadas c/ gambas y arroz	Brócoli vapor c/ patata y huevo duro	Ensalada de tomate, aguacate y mozzarella/ pan integral c/ aove	Fajita de pimientos tricolor y atún	



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



MOLUSCO



ALTRAMUCES



SULFITOS

Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramucos; 14 sulfitos