

MENÚ COLEGIOS OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Pasta c/ queso 1-3-6-7-10 Pescado plancha c/ ensalada 4 Fruta	2 Ensalada de garbanzos Milanesa de pollo c/ menestra 1-3 Fruta Pan integral 1
		Pementos recheos de verduras, pescada e quinoa	Pimientos rellenos de verduras, bonito y quinoa	Ensalada de mix de lechugas, higos, queso de cabra y nueces
5 Crema de calabaza Carne guisada c/ verduras y patatas Fruta	6 Ensalada c/ maíz y zanahoria Pasta integral c/ boloñesa 1-3-6-10 Yogur 7 Pan integral 1	7 Arroz 3 delicias 3 Merluza romana c/ ensalada 1-3-4 Fruta	8 Miniempanadillas 1-3-4 Pollo al horno c/ guarnición de verduras 14 Fruta Pan integral 1	9 Salpicón de pasta 1-3-4-6-10 Pescado al horno c/ menestra 4 Fruta
Ensalada de brotes, espárragos, cebolla, arroz y sardinillas	Berenjena rellena de verduras y soja texturizada	Pizza casera de tomate, champiñones, rúcula y mozzarella	Espirales de calabacín salteadas c/ puerro, cherrys y langostinos	Ensalada de tomate, aguacate, mango y rulo de cabra/Pan c/ aove
12 FESTIVO	13 Ensalada completa Pasta integral c/ atún 1-3-4-6-10 Fruta	14 Lentejas vegetales 1 Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta Pan integral 1	15 Pasta c/ tacos de pavo 1-3-6-10 Pescado plancha c/ menestra 4 Yogur 7	16 Crema de verduras Lomo al horno c/ patatas 14 Fruta Pan integral 1
	Wok de verduras c/ pavo y cuscús estilo oriental	Calamares encebollados c/ ensalada/ Pan integral	Fajita de pollo c/ pimientos, cebolla y tomate	Tortilla paisana c/ ensalada de tomate y tosta de pan c/ aove
19 Ensalada completa Merluza romana c/ patatas y zanahorias 1-3-4 Fruta Pan integral 1	20 Judías c/ huevo 3 Carne guisada c/ fideos y pimiento rojo 1-3-6-10 Fruta	21 Crema de brócoli Hamburguesa de pollo c/ arroz 1-3 Yogur 7	22 Lentejas guisadas 1 Guiso de abadejo c/ verduras y patata 4 Fruta Pan integral 1	23 Crema de zanahorias Lasaña de carne 1-3-7 Fruta
Timbal de pimiento verde, patata y tomate con queso gratinado	Bol de brotes, cherrys, maíz, quinoa y salmón	Tortilla de espinacas y espárragos	Zanahoria y pimiento amarillo al horno c/ quinoa roja y langostinos	Pisto de verduras c/ patata y huevo escalfado
26 Judías c/ jamón Paella mixta 2-12 Fruta	27 Patatas a la riojana Merluza romana c/ ensalada mixta 1-3-4 Fruta Pan integral 1	28 Crema de zanahoria Raxo de pollo c/ pasta integral y verduras 1-3-6-10 Fruta	29 Alubias vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	30 Salpicón de pasta 1-3-4-6-10 Pescado plancha c/ verduras 4 Yogur 7 Pan integral 1
Ensalada de alubias c/ pimiento, tomate y atún	Minipizzas de calabacín c/ salsa de tomate, jamón y mozzarella rallada	Hamburguesa de lentejas c/ ensalada de remolacha y tomate	Wok de verduras c/ pasta de legumbre y pavo al curry	Ensalada de garbanzos c/ pimiento, tomate y sardinillas



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 altramuces; 14 sulfitos