Sin cerdo

Octubre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			**1** 651 **Kcal** 27 **Gr** 20 **Prot** 83 HC 1,6 AGS Arroz meloso con verduritas. Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta temporada Pan 1	**2** 711 **Kcal** 29 **Gr** 22 **Prot** 85 HC 2,7 AGS Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos con pollo y verduras 10T Yogur 2 Pan 1
5 673 **Kcal** 28 **Gr** 26 **Prot** 102 HC 0,0 AGS Crema suave de zanah,calabaza y puerro 10T Lentejas estofadas a la casera. 1T Fruta de temporada Pan Integral 1	**6** 675 **Kcal** 37 **Gr** 32 **Prot** 88 HC 1,6 AGS Macarrones integrales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	**7** 688 **Kcal** 29 **Gr** 23 **Prot** 60 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Estofado de pavo con patatas Fruta temporada Pan Integral 1	**8** 622 **Kcal** 20 **Gr** 20 **Prot** 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y pimiento). Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. 3 Fruta temporada Pan 1	**9** 632 **Kcal** 28 **Gr** 36 **Prot** 80 HC 2,8 AGS Paella valenciana con pollo y verduras Abadejo al ajoarriero con ensalada 4 Yogur 2 Pan 1
12 FESTIVO	**13** 644 **Kcal** 53 **Gr** 36 **Prot** 82 HC 2,5 AGS Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T Huevos duros en salsa c/ensalada 3 Fruta temporada Pan 1	**14** 700 **Kcal** 34 **Gr** 23 **Prot** 89 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan Integral 1	**15** 601 **Kcal** 35 **Gr** 19 **Prot** 94 HC 0,1 AGS Puré de verduras frescas. Hamburguesa vegetal con cachelos 1-2T-3T-4T-5T-6T-8 Fruta temporada Pan 1	**16** 692 **Kcal** 31 **Gr** 25 **Prot** 94 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
19 696**Kcal** 36 **Gr** 23 **Prot** 71 HC 0,0 AGS Patatas estofadas con verduras Boquerones en tempura con ensalada 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada Pan Integral 1	**20** 692 **Kcal** 32 **Gr** 40 **Prot** 137 HC 2,8 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Muslitos de pollo asados a la jardinera Fruta temporada Pan 1	**21** 635 **Kcal** 23 **Gr** 21 **Prot** 85 HC 1,3 AGS Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y zanah) Tortilla española con lechuga y maíz. 3 Fruta temporada Pan Integral 1	**22** 640 **Kcal** 39 **Gr** 22 **Prot** 59 HC 1,1 AGS Arroz integral rehogado con ajo,perejil y tomate Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan 1	**23** 692 **Kcal** 27 **Gr** 25 **Prot** 78 HC 2,6 AGS Guiso de menestra Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento 1T Yogur 2 Pan 1
26 613 **Kcal** 32 **Gr** 29 **Prot** 90 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Abadejo a la vizcaina con dados de zanahoria 4-10T Fruta de temporada Pan Integral 1	**27** 629 **Kcal** 20 **Gr** 22 **Prot** 87 HC 1,4 AGS Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). 1T Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	**28** 627 **Kcal** 47 **Gr** 34 **Prot** 75 HC 13,5 AGS Guisantes rehogados. Albóndigas de ternera,pollo con cachelos 1-8-13 Fruta temporada Pan Integral 1	**29** 684 **Kcal** 28 **Gr** 22 **Prot** 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido c/fideo integral s/carne 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	**30** 633 **Kcal** 27 **Gr** 24 **Prot** 65 HC 2,4 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T Caldereta de pavo embrujada con patatas. Yogur 2 Pan 1



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramu

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

