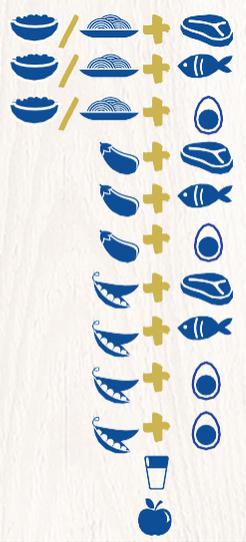


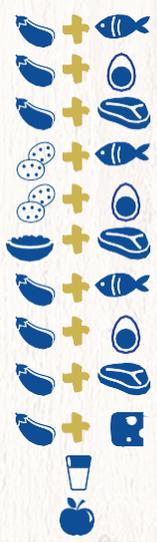
## Recomendaciones para la cena

Os sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar una dieta equilibrada. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

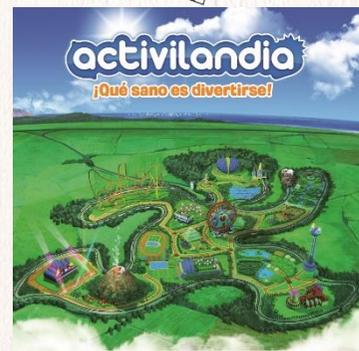
### COMIDA



### CENA



## Este mes



CLICA LA IMAGEN

**Activilandia** es un parque temático virtual dedicado a la Alimentación saludable, la Actividad Física, el Ocio Activo y otros Hábitos Saludables. Está dirigido a niños de entre 6 y 12 años, sus familiares y a la comunidad educativa, y combina contenidos lúdicos y educativos. Se accede a través de internet, de manera gratuita, y accesible desde el ordenador, la Tablet, el smartphone o una Smart TV. Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un **sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso** que aparece a los 45 minutos de la entrada en la web evitando un consumo excesivo de las tecnologías.  
<https://activilandia.aesan.gob.es/ACTIVILANDIA/index.html>

# 10 meses causas

Eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... Recuerda que es la base de un crecimiento sano para tener un cuerpo fuerte y una mente sana.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

14 de OCT. 2024  
 Dra. D. Mónica y Nutrición  
 Gemma Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| <b>K</b> Energía (kcal)      | <b>P</b> Proteína |
| <b>H</b> Hidratos de carbono | <b>L</b> Lípidos  |



|       |  | MARTES   |    |    |    | 1                                 |     |    |    | MIÉRCOLES                   |    |    |    | 2          |     |    |    | JUEVES  |    |    |    | 3                              |     |    |    | VIERNES                        |    |    |    | 4                           |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|-------|--|--|----|----|----|-----------------------------------|-----|----|----|-----------------------------|----|----|----|------------|-----|----|----|---|----|----|----|--------------------------------|-----|----|----|--------------------------------|----|----|----|-----------------------------|-----|----|----|--|----|----|----|-------------------------------------|-----|----|----|--------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|------------------------------|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|
|       |  | Sopa de verduritas (G,H*)                      |    |    |    | Bistec de pollo al horno          |     |    |    | Mezcla de setas             |    |    |    | Yogurt (L) |     |    |    | Arroz con verduritas                          |    |    |    | Filete de merluza al horno (P) |     |    |    | Lechuga, tomate y maiz         |    |    |    | Fruta de temporada          |     |    |    | Judias pintas guisadas (S)                         |    |    |    | Tortilla de patatas (H)             |     |    |    | Lechuga, olivas y soja (SO)    |  |  |  | Fruta de temporada             |  |  |  | Coliflor i patata con aceite de oliva          |  |  |  | Lomo al horno en su jugo              |  |  |  | Lechuga, pepino y zanahoria  |  |  |  | Fruta de temporada          |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | INF.   |    |    |    | PRI.                              |     |    |    | INF.                        |    |    |    | PRI.       |     |    |    | INF.  |    |    |    | PRI.                           |     |    |    | INF.                           |    |    |    | PRI.                        |     |    |    | INF.   |    |    |    | PRI.                                |     |    |    | INF.                           |  |  |  | PRI.                           |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | 573  | 70 | 28 | 17 | 760                               | 78  | 40 | 30 | 611,4                       | 84 | 16 | 24 | 827        | 111 | 19 | 34 | 672   | 90 | 24 | 24 | 760                            | 84  | 33 | 34 | 576                            | 84 | 25 | 15 | 796                         | 99  | 36 | 11 |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| LUNES |  | MARTES   |    |    |    | MIÉRCOLES                         |     |    |    | JUEVES                      |    |    |    | VIERNES    |     |    |    | SÁBADO  |    |    |    | DOMINGO                        |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| 7     |  | 8  |    |    |    | 9                                 |     |    |    | 10                          |    |    |    | 11         |     |    |    | 12  |    |    |    | 13                             |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | Lentejas guisadas con verduritas (S)           |    |    |    | Bacalao al horno (P)              |     |    |    | Lechuga y zanahoria         |    |    |    | Yogurt (L) |     |    |    | Arroz con salsa de tomate casero              |    |    |    | Tortilla de calabacin (H)      |     |    |    | Lechuga, olivas y soja (SO)    |    |    |    | Fruta de temporada          |     |    |    | Judía verde con patata y aceite de oliva           |    |    |    | Hamburguesa de ternera a la plancha |     |    |    | Lechuga y zanahoria            |  |  |  | Fruta de temporada             |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | INF.   |    |    |    | PRI.                              |     |    |    | INF.                        |    |    |    | PRI.       |     |    |    | INF.  |    |    |    | PRI.                           |     |    |    | INF.                           |    |    |    | PRI.                        |     |    |    | INF.   |    |    |    | PRI.                                |     |    |    | INF.                           |  |  |  | PRI.                           |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | 675  | 69 | 27 | 34 | 736                               | 73  | 26 | 40 | 579                         | 80 | 22 | 19 | 753        | 75  | 40 | 33 | 602   | 73 | 16 | 27 | 804                            | 101 | 21 | 34 |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| LUNES |  | MARTES   |    |    |    | MIÉRCOLES                         |     |    |    | JUEVES                      |    |    |    | VIERNES    |     |    |    | SÁBADO  |    |    |    | DOMINGO                        |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| 14    |  | 15   |    |    |    | 16                                |     |    |    | 17                          |    |    |    | 18         |     |    |    | 19  |    |    |    | 20                             |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)  |    |    |    | Revuelto de jamón                 |     |    |    | Variedad de lechugas        |    |    |    | Yogurt (L) |     |    |    | Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) |    |    |    | Garbanzos con verduritas (S)   |     |    |    | Bistec de pollo al horno       |    |    |    | Lechuga, olivas y soja (SO) |     |    |    | Fruta de temporada                                 |    |    |    | Crema de brócoli, cebolla y patata  |     |    |    | Filete de merluza al horno (P) |  |  |  | Lechuga, pepino y maiz         |  |  |  | Fruta de temporada                             |  |  |  | Macarrones (G,H*) con salsa de tomate |  |  |  | Jamoncitos de pollo al horno |  |  |  | Salsa de naranja y verduras |  |  |  | Fruta de temporada |  |  |  |
|       |  | INF.   |    |    |    | PRI.                              |     |    |    | INF.                        |    |    |    | PRI.       |     |    |    | INF.  |    |    |    | PRI.                           |     |    |    | INF.                           |    |    |    | PRI.                        |     |    |    | INF.   |    |    |    | PRI.                                |     |    |    | INF.                           |  |  |  | PRI.                           |  |  |  | INF.   |  |  |  | PRI.                                  |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | 607  | 66 | 19 | 31 | 842                               | 79  | 27 | 49 | 634                         | 91 | 23 | 20 | 739        | 88  | 26 | 30 | 583   | 54 | 32 | 27 | 731                            | 61  | 42 | 36 | 614                            | 72 | 25 | 26 | 746                         | 77  | 31 | 36 | 579  | 85 | 23 | 15 | 922                                 | 100 | 39 | 41 |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| LUNES |  | MARTES   |    |    |    | MIÉRCOLES                         |     |    |    | JUEVES                      |    |    |    | VIERNES    |     |    |    | SÁBADO  |    |    |    | DOMINGO                        |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| 21    |  | 22   |    |    |    | 23                                |     |    |    | 24                          |    |    |    | 25         |     |    |    | 26  |    |    |    | 27                             |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | Judías blancas guisadas (S)                    |    |    |    | Bacalao al horno (P) con pimentón |     |    |    | Lechuga, tomate y maiz      |    |    |    | Yogurt (L) |     |    |    | Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)            |    |    |    | Tortilla de patatas (H)        |     |    |    | Lechuga, zanahoria y pepino    |    |    |    | Fruta de temporada          |     |    |    | Espirales (G) con salsa de tomate                  |    |    |    | Escalopa de pollo (G,L)             |     |    |    | Lechuga, olivas y maiz         |  |  |  | Fruta de temporada             |  |  |  | Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) |  |  |  | Filete de merluza al horno (P)        |  |  |  | Variedad de ensaladas        |  |  |  | Fruta de temporada          |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | INF.   |    |    |    | PRI.                              |     |    |    | INF.                        |    |    |    | PRI.       |     |    |    | INF.  |    |    |    | PRI.                           |     |    |    | INF.                           |    |    |    | PRI.                        |     |    |    | INF.   |    |    |    | PRI.                                |     |    |    | INF.                           |  |  |  | PRI.                           |  |  |  | INF.   |  |  |  | PRI.                                  |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | 599  | 74 | 22 | 25 | 725                               | 56  | 32 | 39 | 612                         | 70 | 30 | 24 | 752        | 76  | 39 | 33 | 574   | 54 | 23 | 19 | 720                            | 74  | 33 | 27 | 689                            | 94 | 23 | 25 | 960                         | 117 | 32 | 42 | 677  | 90 | 30 | 29 | 817                                 | 87  | 42 | 34 |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| LUNES |  | MARTES   |    |    |    | MIÉRCOLES                         |     |    |    | JUEVES                      |    |    |    | VIERNES    |     |    |    | SÁBADO  |    |    |    | DOMINGO                        |     |    |    |                                |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
| 28    |  | 29   |    |    |    | 30                                |     |    |    | 31                          |    |    |    | 1          |     |    |    | 2   |    |    |    | 3                              |     |    |    | 4                              |    |    |    |                             |     |    |    |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín |    |    |    | Bistec de pollo al horno          |     |    |    | Lechuga, zanahoria y pepino |    |    |    | Yogurt (L) |     |    |    | Crema de verduritas de temporada              |    |    |    | Revuelto de jamón              |     |    |    | Espirales con aceite y oregano |    |    |    | Garbanzos guisados          |     |    |    | Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) |    |    |    | Lechuga, maiz y soja (SO)           |     |    |    | Borraja con patata             |  |  |  | Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) |  |  |  | Lechuga, tomate y olivas                       |  |  |  | Fruta de temporada                    |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | INF.   |    |    |    | PRI.                              |     |    |    | INF.                        |    |    |    | PRI.       |     |    |    | INF.  |    |    |    | PRI.                           |     |    |    | INF.                           |    |    |    | PRI.                        |     |    |    | INF.   |    |    |    | PRI.                                |     |    |    | INF.                           |  |  |  | PRI.                           |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |
|       |  | 583  | 76 | 24 | 20 | 862                               | 101 | 28 | 36 | 582                         | 55 | 24 | 31 | 750        | 59  | 21 | 38 | 574   | 62 | 28 | 19 | 759                            | 58  | 46 | 38 | 614                            | 64 | 24 | 31 | 727                         | 65  | 30 | 39 |  |    |    |    |                                     |     |    |    |                                |  |  |  |                                |  |  |  |  |  |  |  |                                       |  |  |  |                              |  |  |  |                             |  |  |  |                    |  |  |  |

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)  
 Naranja: Energia (Kcal)  
 Azul: hidratos de carbono (g)  
 Rojo: proteinas (g)  
 Amarillo: grasas (g)



MENÚ OCTUBRE 2024



SIN CERDO

| MARTES  |                            | 1  |                            | MIÉRCOLES   |                            | 2  |                       | JUEVES  |      | 3   |      | VIERNES  |                    | 4   |  |
|---|----------------------------|--|----------------------------|---|----------------------------|--|-----------------------|---|------|---|------|--|--------------------|---|--|
|   |                            | Sopa de verduritas   |                            |   |                            | Arroz con verduras   |                       | Judías pintas guisadas  |      |   |      | Coliflor i patata con aceite de oliva  |                    |   |  |
|   |                            | Bistec de pollo al horno   |                            |   |                            | Filete de merluza al horno   |                       | Tortilla de patatas   |      |   |      | Pavo al horno  |                    |   |  |
|   |                            | Mezcla de setas  |                            |   |                            | Lechuga, tomate y maíz   |                       | Lechuga, olivas y soja (SO)   |      |   |      | Lechuga, pepino y zanahoria  |                    |   |  |
| INF.  | Yogurt (L)                 | PRI.   | INF.                       | Fruta de temporada  | PRI.                       | INF.   | Fruta de temporada    | PRI.  | INF. | Fruta de temporada  | PRI. | INF.   | Fruta de temporada | PRI.  |  |
| 573   | 70 28 17 760 78 40 30      | 611  | 84 16 24 827 111 19 34     | 672   | 90 24 24 760 84 33 34      | 576  | 84 25 15 796 99 36 11 |   |      |   |      |  |                    |   |  |
| LUNES   |                            | 7  |                            | MARTES  |                            | 8  |                       | MIÉRCOLES   |      | 9   |      | JUEVES   |                    | 10  |  |
| Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada |                            | Lentejas guisadas con verduras (S)<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Yogurt (L)                |                            | Arroz con salsa de tomate casero<br>Tortilla de calabacín (H)<br>Lechuga, olivas y soja (SO)<br>Fruta de temporada                          |                            | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada |                       | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |      |   |      |  |                    |   |  |
| INF.  | 675 69 27 34 736 73 26 40  | 579 80 22 19 753 75 40 33  | 602 73 16 27 804 101 21 34 | 614 72 25 26 746 77 31 36   | 579 85 23 15 922 100 39 41 |  |                       |   |      |   |      |  |                    |   |  |
| LUNES   |                            | 14   |                            | MARTES  |                            | 15   |                       | MIÉRCOLES   |      |   |      |  |                    |   |  |
| Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Croquetas de pollo<br>Lazos aliñados con aceite de oliva<br>Fruta de temporada          |                            | Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)<br>Tortilla de patatas<br>Variedad de lechugas<br>Yogurt (L) |                            | Día Mundial de la Alimentación<br>Garbanzos con verduritas<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, olivas y soja (SO)<br>Fruta de temporada |                            | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada |                       | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |      | Día Mundial de la Alimentación<br>Garbanzos con verduritas<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, olivas y soja (SO)<br>Fruta de temporada |      | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada |                    | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |  |
| INF.  | 607 66 19 31 842 79 27 49  | 634 91 23 20 739 88 26 30  | 583 54 32 27 731 61 42 36  | 614 72 25 26 746 77 31 36   | 579 85 23 15 922 100 39 41 |  |                       |   |      |   |      |  |                    |   |  |
| LUNES   |                            | 21   |                            | MARTES  |                            | 22   |                       | MIÉRCOLES   |      | 23  |      | JUEVES   |                    | 24  |  |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de ave al horno<br>Arroz blanco salteado<br>Fruta de temporada   |                            | Judías blancas guisadas (S)<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Yogurt (L)       |                            | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada                                       |                            | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada               |                       | Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de merluza al horno<br>Variedad de ensaladas<br>Fruta de temporada        |      | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada  |      | Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de merluza al horno<br>Variedad de ensaladas<br>Fruta de temporada     |                    | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada                  |  |
| INF.  | 599 74 22 25 725 56 32 39  | 612 70 30 24 752 76 39 33  | 574 54 23 19 720 74 33 27  | 689 94 23 25 960 117 32 42  | 677 90 30 29 817 87 42 34  |  |                       |   |      |   |      |  |                    |   |  |
| LUNES   |                            | 28   |                            | MARTES  |                            | 29   |                       | MIÉRCOLES   |      | 30  |      | JUEVES   |                    | 31  |  |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada     |                            | Crema de verduritas de temporada<br>Tortilla de patatas<br>Espirales con aceite y oregano<br>Yogurt (L)    |                            | Garbanzos estofados con espinacas<br>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br>Lechuga, maíz y soja<br>Fruta de temporada           |                            | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada       |                       | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada          |      | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada                                  |      | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada       |                    | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada          |  |
| INF.  | 583 76 24 20 862 101 28 36 | 590 55 24 31 750 59 21 38  | 574 63 27 21 759 58 46 38  | 614 64 24 31 727 65 30 39   | 614 64 24 31 727 65 30 39  |  |                       |   |      |   |      |  |                    |   |  |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL





MENÚ OCTUBRE 2024



SIN CARNE

| MARTES   |                    | 1   |        | MIERCOLES                         |      | 2                             |                    | 30                                    |                    | JUEVES                          |      | 3                      |                    | 31   |                    | VIERNES                     |      | 4                  |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
|--|--------------------|---|--------|-----------------------------------|------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------|------|------------------------|--------------------|--|--------------------|-----------------------------|------|--------------------|--------------------|------|------|--------------------|------|------|--------------------|------|------|--------------------|------|------|--------------------|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
|  |                    | Sopa de verduritas                            |        | Arroz con verditas                |      | Judias pintas guisadas        |                    | Coliflor i patata con aceite de oliva |                    | Tortilla de calabacin           |      | Salmón al horno        |                    | Lechuga, tomate y maiz                         |                    | Lechuga, pepino y zanahoria |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
|  |                    | Mezcla de setas                               |        | Filete de merluza al horno        |      | Tortilla de patata            |                    | Lechuga, olivas y soja                |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
|  |                    | INF.  | Yogurt | PRI.                              | INF. | Fruta de temporada            | PRI.               | INF.                                  | Fruta de temporada | PRI.                            | INF. | Fruta de temporada     | PRI.               | INF.   | Fruta de temporada | PRI.                        | INF. | Fruta de temporada | PRI.               |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| 590  |                    | 70  | 28     | 17                                | 670  | 80                            | 26                 | 26                                    | 611                | 84                              | 16   | 24                     | 827                | 111  | 19                 | 34                          | 672  | 90                 | 24                 | 24   | 840  | 99                 | 35   | 34   | 576                | 84   | 25   | 15                 | 850  | 98   | 38                 | 11   |     |    |    |    |     |    |    |    |
| LUNES  |                    | 7   |        | MARTES                            |      | 8                             |                    | MIERCOLES                             |                    | 9                               |      | JUEVES                 |                    | 10   |                    | VIERNES                     |      | 26                 |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Judía verde con patata y aceite de oliva             |                    | Lentejas guisadas con verduras                |        | Arroz con salsa de tomate casero  |      | Tortilla de calabacin         |                    |                                       |                    | Tortilla de calabacin           |      | Lechuga, olivas y soja |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Hamburguesa de coliflor y queso                      |                    | Bacalao al horno                              |        | Tortilla de calabacin             |      | Lechuga, olivas y soja        |                    |                                       |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Lechuga y zanahoria                                  |                    | Lechuga y zanahoria                           |        | Fruta de temporada                |      | Fruta de temporada            |                    |                                       |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| INF.   | Fruta de temporada | PRI.  | INF.   | Yogurt                            | PRI. | INF.                          | Fruta de temporada | PRI.                                  | INF.               | Fruta de temporada              | PRI. | INF.                   | Fruta de temporada | PRI.   | INF.               | Fruta de temporada          | PRI. | INF.               | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. |     |    |    |    |     |    |    |    |
| 675  |                    | 69  | 27     | 34                                | 733  | 86                            | 19                 | 37                                    | 579                | 80                              | 22   | 19                     | 753                | 75   | 40                 | 33                          | 602  | 73                 | 16                 | 27   | 804  | 101                | 21   | 34   |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| LUNES  |                    | 14  |        | MARTES                            |      | 15                            |                    | MIERCOLES                             |                    | 16                              |      | JUEVES                 |                    | 17   |                    | VIERNES                     |      | 18                 |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Judía verde con patata y aceite de oliva             |                    | Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) |        | DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN    |      | Garbanzos con verduritas      |                    | Crema de brócoli, ceba y patata       |                    | Macarrones con salsa de tomate  |      | Merluza al horno       |                    | Salsa de naranja y verduras                    |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Fingers de pescado                                   |                    | Tortilla de patatas                           |        | Tortilla de calabacin y patata    |      | Filete de merluza al horno    |                    | Lechuga, pepino y maiz                |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Lazos aliñados con aceite de oliva                   |                    | Variedad de lechugas                          |        | Lechuga, olivas y soja            |      | Lechuga, pepino y maiz        |                    | Fruta de temporada                    |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| INF.   | Fruta de temporada | PRI.  | INF.   | Yogurt                            | PRI. | INF.                          | Fruta de temporada | PRI.                                  | INF.               | Fruta de temporada              | PRI. | INF.                   | Fruta de temporada | PRI.   | INF.               | Fruta de temporada          | PRI. | INF.               | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. |     |    |    |    |     |    |    |    |
| 607  |                    | 66  | 19     | 31                                | 842  | 79                            | 27                 | 49                                    | 634                | 91                              | 23   | 20                     | 858                | 113  | 20                 | 36                          | 583  | 54                 | 32                 | 27   | 731  | 61                 | 42   | 36   | 614                | 72   | 25   | 26                 | 708  | 91   | 18                 | 32   | 576 | 84 | 22 | 14 | 802 | 98 | 37 | 29 |
| LUNES  |                    | 21  |        | MARTES                            |      | 22                            |                    | MIERCOLES                             |                    | 23                              |      | JUEVES                 |                    | 24   |                    | VIERNES                     |      | 25                 |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva |                    | Judias blancas guisadas                       |        | Sopa de pescado con arroz         |      | Espirales con salsa de tomate |                    | Lentejas guisadas con verduras        |                    | Tortilla francesa               |      | Colas de rape al horno |                    | Filete de merluza al horno                     |                    | Variedad de ensaladas       |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Tortilla francesa                                    |                    | Bacalao al horno con pimentón                 |        | Tortilla de patata                |      | Colas de rape al horno        |                    | Fruta de temporada                    |                    | Arroz blanco salteado           |      | Lechuga, olivas y maiz |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Lechuga, tomate y maiz                               |                    | Lechuga, tomate y maiz                        |        | Lechuga, zanahoria y pepino       |      | Lechuga, olivas y maiz        |                    | Fruta de temporada                    |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| INF.   | Fruta de temporada | PRI.  | INF.   | Yogurt                            | PRI. | INF.                          | Fruta de temporada | PRI.                                  | INF.               | Fruta de temporada              | PRI. | INF.                   | Fruta de temporada | PRI.   | INF.               | Fruta de temporada          | PRI. | INF.               | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. |     |    |    |    |     |    |    |    |
| 599  |                    | 74  | 22     | 25                                | 728  | 70                            | 22                 | 32                                    | 612                | 70                              | 30   | 24                     | 752                | 76   | 39                 | 33                          | 574  | 54                 | 23                 | 19   | 720  | 74                 | 33   | 27   | 689                | 94   | 23   | 25                 | 738  | 86   | 35                 | 29   | 677 | 90 | 30 | 29 | 817 | 87 | 42 | 34 |
| LUNES  |                    | 28  |        | MARTES                            |      | 29                            |                    | MIERCOLES                             |                    | 30                              |      | JUEVES                 |                    | 31   |                    |                             |      |                    |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin       |                    | Crema de verduritas de temporada              |        | Garbanzos estofados con espinacas |      | Borraja con patata            |                    | Canelones de espinacas                |                    | Hamburguesa de coliflor y queso |      | Tortilla de patatas    |                    | Filete de merluza al horno con base de cebolla |                    | Lechuga, tomate y olivas    |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| Lechuga, zanahoria y pepino                          |                    | Espirales con aceite y oregano                |        | Lechuga, maiz y soja              |      | Lechuga, tomate y olivas      |                    | Fruta de temporada                    |                    | Fruta de temporada              |      | Fruta de temporada     |                    | Fruta de temporada                             |                    | Fruta de temporada          |      | Fruta de temporada |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |      |                    |      |     |    |    |    |     |    |    |    |
| INF.   | Fruta de temporada | PRI.  | INF.   | Yogurt                            | PRI. | INF.                          | Fruta de temporada | PRI.                                  | INF.               | Fruta de temporada              | PRI. | INF.                   | Fruta de temporada | PRI.   | INF.               | Fruta de temporada          | PRI. | INF.               | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | Fruta de temporada | PRI. |     |    |    |    |     |    |    |    |
| 583  |                    | 76  | 24     | 20                                | 840  | 110                           | 28                 | 36                                    | 582                | 55                              | 24   | 31                     | 750                | 75   | 17                 | 35                          | 544  | 63                 | 27                 | 21   | 860  | 75                 | 43   | 43   | 614                | 64   | 24   | 31                 | 930  | 95   | 28                 | 50   |     |    |    |    |     |    |    |    |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



| LUNES   |  | MARTES   |  | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |  | VIERNES  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |  | <p><b>MARTES</b> 1</p> <p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Mezcla de setas<br/>Yogurt</p> |  | <p><b>MIÉRCOLES</b> 2</p> <p>Arroz con verduritas<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada</p>                 |  | <p><b>JUEVES</b> 3</p> <p>Judías pintas guisadas<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p><b>VIERNES</b> 4</p> <p>Coliflor i patata con aceite de oliva<br/>Lomo al horno en su jugo<br/>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p> |  |
| LUNES 7   |  | MARTES 8   |  | MIÉRCOLES 9  |  | JUEVES 10  |  | VIERNES 11   |  |
| <p>Borrajitas con patata<br/>Hamburguesa de ternera a la plancha<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>                                 |  | <p>Garbanzos guisados con verduras<br/>Bacalao al horno<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Yogurt</p>                               |  | <p>Arroz con salsa de tomate casero<br/>Tortilla de calabacín<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                                    |  |  |  |  |  |
| LUNES 14  |  | MARTES 15  |  | MIÉRCOLES 16   |  | JUEVES 17  |  | VIERNES 18   |  |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva<br/>Fingers de pollo<br/>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva<br/>Fruta de temporada</p>            |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)<br/>Revuelto de jamón<br/>Variedad de lechugas<br/>Yogurt</p>               |  | <p><b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b><br/>Garbanzos con verduras<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, pepino y maíz<br/>Fruta de temporada</p>     |  | <p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate<br/>Jamoncitos de pollo al horno<br/>Salsa de naranja y verduras<br/>Fruta de temporada</p>                      |  |
| LUNES 21  |  | MARTES 22  |  | MIÉRCOLES 23   |  | JUEVES 24  |  | VIERNES 25   |  |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br/>Salchichas de carne mixta al horno<br/>Arroz blanco salteado<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Judías blancas guisadas<br/>Bacalao al horno con pimentón<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Yogurt</p>                       |  | <p>Sopa de pescado con arroz<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Pasta S/G con salsa de tomate<br/>Pollo rebozado con harina de maíz<br/>Lechuga, olivas y maíz<br/>Fruta de temporada</p>   |  | <p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)<br/>Filete de merluza al horno<br/>Variedad de lechugas<br/>Fruta de temporada</p>                        |  |
| LUNES 28  |  | MARTES 28  |  | MIÉRCOLES 30   |  | JUEVES 31  |  |  |  |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>           |  | <p>Crema de verduritas de temporada<br/>Revuelto de jamón<br/>Espirales (S/G) con aceite y oregano<br/>Yogurt</p>            |  | <p>Garbanzos estofados<br/>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br/>Lechuga, maíz y soja<br/>Fruta de temporada</p>                          |  | <p>Borrajita con patata<br/>Filete de pavo con loncha de queso<br/>Lechuga, olivas y tomate<br/>Fruta de temporada</p>         |  |  |  |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



**MENÚ OCTUBRE 2024**



**SIN LACTOSA**

| LUNES  |  | MARTES   | 1  | MIERCOLES  | 2   | JUEVES   | 3  | VIERNES   | 4  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|---|----|
|  |  | <p>Sopa de verduras con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Yogurt de soja</p>                         |  | <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>          |   | <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> |    |
| LUNES  |  | MARTES   | 8  | MIERCOLES  | 9   | JUEVES   | 10   | VIERNES   | 11 |
| <p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>                                 |  | <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt de soja</p>                         |  | <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> |   | <p><b>FIESTAS DEL PILAR</b></p>  |  |   |    |
| LUNES  |  | MARTES   | 15   | MIERCOLES  | 16  | JUEVES   | 17   | VIERNES   | 18 |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>                  |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Yogurt de soja</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>                  |  | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> |   |    |
| LUNES  |  | MARTES   | 22   | MIERCOLES  | 23  | JUEVES   | 24   | VIERNES   | 25 |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt de soja</p>                | <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>               |  | <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>     |  | <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>        |   |    |
| LUNES  |  | MARTES   | 28   | MIERCOLES  | 30  | JUEVES   | 31   |   |    |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>           |  | <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Yogurt de soja</p>       | <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Borrajita con patata</p> <p>Filete de pavo con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>         |  |  |   |    |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



**TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL**

| LUNES  |  | MARTES   |  | MIÉRCOLES   |  | JUEVES   |  | VIERNES  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | <b>1</b><br>Sopa de verduritas<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Yogurt              |  | <b>2</b><br>Arroz con verduritas<br>Salchichas de ternera al horno<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada                            |  | <b>3</b><br>Judías pintas guisadas<br>Tortilla de patatas<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada            |  | <b>4</b><br>Coliflor i patata con aceite de oliva<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada |  |
| <b>7</b>   |  | <b>8</b>   |  | <b>9</b>  |  | <b>10</b>  |  | <b>11</b>  |  |
| Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                                |  | Lentejas guisadas con verduras<br>Filete de pavo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Yogurt           |  | Arroz con salsa de tomate casero<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada                                     |  |  |  |  |  |
| <b>14</b>  |  | <b>15</b>  |  | <b>16</b>   |  | <b>17</b>  |  | <b>18</b>  |  |
| Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Fingers de pollo<br>Lazos aliñados con aceite de oliva<br>Fruta de temporada               |  | Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)<br>Revuelto de jamón<br>Variedad de lechugas<br>Yogurt |  | <b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b><br>Garbanzos con verduritas<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada |  | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Salchichas de ternera al horno<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada |  | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada                |  |
| <b>21</b>  |  | <b>22</b>  |  | <b>23</b>   |  | <b>24</b>  |  | <b>25</b>  |  |
| Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva<br>Salsichas de carne mixta al horno<br>Arroz blanco salteado<br>Fruta de temporada |  | Judías blancas guisadas<br>Pollo al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Yogurt           |  | Sopa de caldo vegetal con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada                                   |  | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada                   |  | Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)<br>Tortilla francesa<br>Variedad de ensaladas<br>Fruta de temporada                     |  |
| <b>28</b>  |  | <b>28</b>  |  | <b>30</b>   |  | <b>31</b>  |  |  |  |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada        |  | Crema de verduritas de temporada<br>Revuelto de jamón<br>Espirales con aceite y oregano<br>Yogurt    |  | Garbanzos estofados<br>Lomo al horno con base de cebolla<br>Lechuga, maíz y soja<br>Fruta de temporada  |  | Borraja con patata<br>Filete de pavo con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada           |  |  |  |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

| LUNES   |  | MARTES   |  | MIÉRCOLES  |  | JUEVES  |  | VIERNES   |  |
|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| 7   |  | 8  |  | 9  |  | 10  |  | 11  |  |
|   |  | <p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Yogurt</p>         |  | <p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>                          |  | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>         |  |
| 14  |  | 15   |  | 16   |  | 17  |  | 18  |  |
| <p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>                          |  | <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>                   |  | <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>   |  |   |  |   |  |
| 21  |  | 22   |  | 23   |  | 24  |  | 25  |  |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Yogurt</p>        |  | <p><b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b></p> <p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |  | <p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> |  |
| 28  |  | 28   |  | 30   |  | 31  |  |   |  |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>    |  | <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Yogurt</p> |  | <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>                               |  | <p>Borrajita con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>     |  |   |  |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ OCTUBRE 2024**



SIN FRUTOS SECOS

| MARTES  |  | 1  | MIÉRCOLES |  | 2  | JUEVES   |  | 3   | VIERNES |  | 4  |         |  |    |
|---|--|--|-----------|--|----|--|--|---|---------|--|----|---------|--|----|
|   |  | <p>Sopa de verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Mezcla de setas<br/>Yogurt</p>                          |           | <p>Arroz con verduritas<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada</p>   |    | <p>Judías pintas guisadas<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                    |  | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva<br/>Lomo al horno en su jugo<br/>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>  |         |  |    |         |  |    |
| LUNES   |  | 7  | MARTES    |  | 8  | MIÉRCOLES  |  | 9   | JUEVES  |  | 10 | VIERNES |  | 11 |
| <p>Borrajitas con patata<br/>Hamburguesa de ternera a la plancha<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>                                 |  | <p>Lentejas guisadas con verduritas<br/>Bacalao al horno<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Yogurt</p>                |           | <p>Arroz con salsa de tomate casero<br/>Tortilla de calabacín<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                                      |    |  |  |   |         |  |    |         |  |    |
| LUNES   |  | 14   | MARTES    |  | 15 | MIÉRCOLES  |  | 16  | JUEVES  |  | 17 | VIERNES |  | 18 |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva<br/>Fingers de pollo<br/>Lazos aliñados con aceite de oliva<br/>Fruta de temporada</p>                  |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)<br/>Revuelto de jamón<br/>Variedad de lechugas<br/>Yogurt</p> |           | <p><b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b><br/>Garbanzos con verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p> |    | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, pepino y maíz<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Jamoncitos de pollo al horno<br/>Salsa de naranja y verduras<br/>Fruta de temporada</p>     |         |  |    |         |  |    |
| LUNES   |  | 21   | MARTES    |  | 22 | MIÉRCOLES  |  | 23  | JUEVES  |  | 24 | VIERNES |  | 25 |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br/>Salchichas de carne mixta al horno<br/>Arroz blanco salteado<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Judías blancas guisadas<br/>Bacalao al horno con pimentón<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Yogurt</p>         |           | <p>Sopa de pescado con arroz<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>  |    | <p>Espirales con salsa de tomate<br/>Escalopa de pollo<br/>Lechuga, olivas y maíz<br/>Fruta de temporada</p>               |  | <p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)<br/>Filete de merluza al horno<br/>Variedad de ensaladas<br/>Fruta de temporada</p> |         |  |    |         |  |    |
| LUNES   |  | 28   | MARTES    |  | 28 | MIÉRCOLES  |  | 30  | JUEVES  |  | 31 |         |  |    |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>           |  | <p>Crema de verduritas de temporada<br/>Revuelto de jamón<br/>Espirales con aceite y oregano<br/>Yogurt</p>    |           | <p>Garbanzos estofados<br/>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br/>Lechuga, maíz y soja<br/>Fruta de temporada</p>                            |    | <p>Borrajita con patata<br/>Filete de pavo con loncha de queso<br/>Lechuga, olivas y tomate<br/>Fruta de temporada</p>     |  |   |         |  |    |         |  |    |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ OCTUBRE 2024**



**SIN GARBANZOS**

| LUNES   |  | MARTES   |  | MIÉRCOLES   |  | JUEVES   |  | VIERNES   |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| 7   |  | 8  |  | 9   |  | 10   |  | 11  |  |
| <p><i>Goodbye! September</i></p>  |  | <p>Sopa de verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Mezcla de setas<br/>Yogurt</p>                                  |  | <p>Arroz con verduritas<br/>Filete de merluza al honro<br/>Lechuga, tomate y maiz<br/>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Judias pintas guisadas<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga , olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                   |  | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva<br/>Lomo al horno en su jugo<br/>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>  |  |
| 14  |  | 15   |  | 16  |  | 17   |  | 18  |  |
| <p>Borrajás con patata<br/>Hamburguesa de ternera a la plancha<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>                         |  | <p>Lentejas guisadas con verduritas<br/>Bacalao al horno<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Yogurt</p>                        |  | <p>Arroz con salsa de tomate casero<br/>Tortilla de calabacin<br/>Lechuga , olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>  |  |  <p><b>FIESTAS DEL PILAR</b></p>        |  |   |  |
| 21  |  | 22   |  | 23  |  | 24   |  | 25  |  |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva<br/>Croquetas de rustido<br/>Lazos aliñados con aceite de oliva<br/>Fruta de temporada</p>    |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)<br/>Revuelto de jamón y queso<br/>Variedad de lechugas<br/>Yogurt</p> |  | <p><b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b><br/>Lentejas con verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga , olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata<br/>Filete de merluza al honro<br/>Lechuga, pepino y maiz<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Jamoncitos de pollo al horno<br/>Salsa de naranja y verduras<br/>Fruta de temporada</p>   |  |
| 28  |  | 28   |  | 30  |  | 31   |  |   |  |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Crema de verduritas de temporada<br/>Revuelto de jamón y queso<br/>Espirales con aceite y oregano<br/>Yogurt</p>    |  | <p>Lentejas estofadas con espinacas<br/>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br/>Lechuga, maiz y soja<br/>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Borrajá con patata<br/>Lomo con loncha de queso<br/>Lechuga, olivas y tomate<br/>Fruta de temporada</p>                 |  |   |  |

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

| LUNES   |  | MARTES   |  | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |  | VIERNES  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |  | <p>Sopa de verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Mezcla de setas<br/>Yogurt</p>                                  |  | <p>Arroz con verduritas<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada</p>   |  | <p>Judías pintas guisadas<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                    |  | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva<br/>Lomo al horno en su jugo<br/>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>   |  |
| LUNES 7   |  | MARTES 8   |  | MIÉRCOLES 9  |  | JUEVES 10  |  | VIERNES 11   |  |
| <p>Borrajás con patata<br/>Hamburguesa de ternera a la plancha<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Fruta de temporada</p>                                   |  | <p>Garbanzos guisados con verduritas<br/>Bacalao al horno<br/>Lechuga y zanahoria<br/>Yogurt</p>                       |  | <p>Arroz con salsa de tomate casero<br/>Tortilla de calabacín<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p>                                      |  |  |  | <p>FIESTAS DEL<br/><b>PILAR</b></p>  |  |
| LUNES 14  |  | MARTES 15  |  | MIÉRCOLES 16   |  | JUEVES 17  |  | VIERNES 18   |  |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva<br/>Croquetas de rustido<br/>Lazos aliñados con aceite de oliva<br/>Fruta de temporada</p>              |  | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)<br/>Revuelto de jamón y queso<br/>Variedad de lechugas<br/>Yogurt</p> |  | <p><b>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</b><br/>Garbanzos con verduritas<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, olivas y soja<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata<br/>Filete de merluza al horno<br/>Lechuga, pepino y maíz<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Jamoncitos de pollo al horno<br/>Salsa de naranja y verduras<br/>Fruta de temporada</p>      |  |
| LUNES 21  |  | MARTES 22  |  | MIÉRCOLES 23   |  | JUEVES 24  |  | VIERNES 25   |  |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br/>Salchichas de carne mixta al horno<br/>Arroz blanco salteado<br/>Fruta de temporada</p> |  | <p>Judías blancas guisadas<br/>Bacalao al horno con pimentón<br/>Lechuga, tomate y maíz<br/>Yogurt</p>                 |  | <p>Sopa de pescado con arroz<br/>Tortilla de patatas<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>  |  | <p>Espirales con salsa de tomate<br/>Escalopa de pollo<br/>Lechuga, olivas y maíz<br/>Fruta de temporada</p>               |  | <p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)<br/>Filete de merluza al horno<br/>Variedad de ensaladas<br/>Fruta de temporada</p> |  |
| LUNES 28  |  | MARTES 28  |  | MIÉRCOLES 30   |  | JUEVES 31  |  |  |  |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br/>Bistec de pollo al horno<br/>Lechuga, zanahoria y pepino<br/>Fruta de temporada</p>           |  | <p>Crema de verduritas de temporada<br/>Revuelto de jamón<br/>Espirales con aceite y oregano<br/>Yogurt</p>            |  | <p>Garbanzos estofados con espinacas<br/>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br/>Lechuga, maíz y soja<br/>Fruta de temporada</p>              |  | <p>Borrajá con patata<br/>Lomo con loncha de queso<br/>Lechuga, olivas y tomate<br/>Fruta de temporada</p>                 |  |  |  |



# MENÚ OCTUBRE 2024

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



NO LEGUMINOSAS  
(GARBANZOS, LENTEJAS Y GUI SANTES  
Y JUDÍA VERDE)

| MARTES   |    | 1   | MIÉRCOLES  |  | 2  | JUEVES  |  | 3   | VIERNES |  | 4 |
|--|----|---|--|--|--|---|--|---|---------|--|---|
|  |    | Sopa de verduras (s/guisantes, s/judía verde)<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Yogurt                              | Arroz con verduras (s/guisantes, s/judía verde)<br>Judías blancas guisadas (s/guisantes, no iudías verdes)<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada |  | Judías blancas guisadas<br>Tortilla de patatas<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada |   | Coliflor i patata con aceite de oliva<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada |   |         |  |   |
| LUNES  | 7  | MARTES  | 8  | MIÉRCOLES  | 9  | JUEVES  | 10   | VIERNES   | 11      |  |   |
| Borrajitas con patata<br>Lomo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada  |    | Judías blancas con verduras (s/guisantes, s/judías verdes)<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Yogurt                     |  | Arroz con salsa de tomate casero<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada                                |  |   |  | FIESTAS DEL<br><b>PILAR</b>   |         |  |   |
| LUNES  | 14 | MARTES  | 15   | MIÉRCOLES  | 16   | JUEVES  | 17   | VIERNES   | 18      |  |   |
| Acelgas con patata y aceite de oliva<br>Pollo rebozado con pan rallado<br>Lazos aliñados con aceite de oliva<br>Fruta de temporada |    | Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)<br>Revuelto con champiñones<br>Variedad de lechuga<br>Yogurt                           |  | DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN<br>Bistec de pollo al horno<br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Fruta de temporada |  | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Judías blancas guisadas (s/guisantes, no iudías verdes)<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada |  | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes s/iudías verdes)<br>Fruta de temporada |         |  |   |
| LUNES  | 21 | MARTES  | 22   | MIÉRCOLES  | 23   | JUEVES  | 24   | VIERNES   | 25      |  |   |
| Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Lomo al horno<br>Arroz blanco salteado<br>Fruta de temporada                   |    | Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judía verde)<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Yogurt          |  | Sopa de pescado con arroz (s/guisantes ni judía verde)<br>Tortilla de patatas<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada       |  | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada  |  | Patatas guisadas con verduras (s/judía verde, ni guisantes)<br>Filete de merluza al horno<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada           |         |  |   |
| LUNES  | 28 | MARTES  | 28   | MIÉRCOLES  | 30   | JUEVES  | 31   |   |         |  |   |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín<br>Bistec de pollo al horno<br>Lechuga, zanahoria y pepino<br>Fruta de temporada    |    | Crema de verduras de temporada (s/guisantes, s/judía verde)<br>Revuelto con champiñones<br>Espirales con aceite y oregano<br>Yogurt |  | Judías blancas guisadas con espinacas<br>Filete de merluza al horno con base de cebolla<br>Lechuga, maíz y soja<br>Fruta de temporada    |  | Borrajita con patata<br>Filete de pavo al horno con loncha de queso<br>Lechuga, olivas y tomate<br>Fruta de temporada                         |  |   |         |  |   |

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL