

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Octubre 2025

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	18 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

6
Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

1
Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

8
- Sopa de pasta (sin gluten)
Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

2
- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

9
Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

3
Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

10
FESTIVO

13
FESTIVO

14
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15
- Sopa de pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17
Arroz con salsa de tomate
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20
- Sopa de pasta (sin gluten)
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21
Crema de calabacín y zanahoria frescos
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22
Pasta (sin gluten) napolitana
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23
Alubias (eco.) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24
Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27
Macarrones (sin gluten) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29
Rehogado de col y patata con bacon
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30
- Sopa de pasta (sin gluten)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31
Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MES: Octubre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO SE AÑADIRÁ SAL AL COCINADO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo asado con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

2

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

3

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

6

Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras
(eco.)
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y pepino
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

8

Sopa de fideos
Lomo al ajillo con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

9

Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

10

FESTIVO

13

FESTIVO

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15

Sopa marinera de pescado y
fideos
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas
dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17

Arroz con salsa de tomate
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20

Lentejas estofadas con arroz
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21

Crema de calabacín y zanahoria
frescos
Magro en salsa con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa napolitana (tomate,
calabacín y albahaca)
Pollo asado al limón con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23

Alubias (eco.) estofadas con
verduras
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga, pepino
y maíz
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24

Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha
con ajo y perejil con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con cubos de
calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29

Rehogado de col y patata con
bacon
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MES: Octubre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon - Hamburguesa a la plancha Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Lactosa

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

6
Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7
Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

1
Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

8
Sopa de fideos
Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

2
- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

9
Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

3
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

10
FESTIVO

13
FESTIVO

14
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15
Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur de soja y pan integral

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17
Arroz con salsa de tomate
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20
Lentejas estofadas con arroz
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21
Crema de calabacín y zanahoria frescos
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22
Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23
Alubias (eco.) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24
Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27
Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29
Rehogado de col y patata con bacon
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur de soja y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31
Patatas estofadas
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

6
Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

1
Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

8
Sopa de fideos
Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

2
- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

9
Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

3
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

10
FESTIVO

13
FESTIVO

14
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15
Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17
Arroz con salsa de tomate
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20
Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21
Crema de calabacín y zanahoria frescos
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22
Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23
Alubias (eco.) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24
Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27
Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29
Rehogado de col y patata con bacon
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30
Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31
Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

6
Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

1
Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

8
Sopa de fideos
Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

2
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

9
Brócoli fresco con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

3
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

10
FESTIVO

13
FESTIVO

14
Verduras salteadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15
Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17
Arroz con salsa de tomate
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20
Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21
Crema de calabacín y zanahoria frescos
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22
Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24
Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27
Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29
Rehogado de col y patata con bacon
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30
Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31
Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1