

Menú Octubre 2026

Colegio, Celíaco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Crema de zanahoria - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 17.83%, G: 30.44%, HC: 51.73%, Az: 29.95gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.37gr, 492.48 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso - Huevo duro v3 - Manzana - Pan sin gluten P: 9.73%, G: 35.13%, HC: 55.14%, Az: 18.23gr Sal: 1.75gr, AGS: 4.36gr, 515.70 Kcal	30 - Crema de calabacín y puerros con queso - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 18.20%, G: 33.59%, HC: 48.21%, Az: 28.17gr Sal: 4.14gr, AGS: 3.87gr, 569.98 Kcal	1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan sin gluten P: 11.04%, G: 38.61%, HC: 50.35%, Az: 19.18gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.65gr, 539.24 Kcal	2 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos guisados con calabaza, cebolla, zanahoria y pimienta rojo - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan sin gluten P: 9.44%, G: 30.89%, HC: 59.67%, Az: 12.25gr Sal: 0.79gr, AGS: 2.36gr, 539.67 Kcal
5 - Sopa de verduras con arroz - Pollo al horno - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 21.01%, G: 31.47%, HC: 47.52%, Az: 26.84gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.49gr, 378.77 Kcal	6 - Ensalada de pasta sin gluten con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan sin gluten P: 15.41%, G: 33.19%, HC: 51.40%, Az: 15.29gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.61gr, 572.16 Kcal	7 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Naranja - Pan sin gluten P: 10.57%, G: 36.37%, HC: 53.06%, Az: 10.48gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.65gr, 513.55 Kcal	8 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.39%, G: 33.78%, HC: 50.83%, Az: 30.57gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.17gr, 538.43 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y paton - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan sin gluten P: 12.66%, G: 38.30%, HC: 49.04%, Az: 17.00gr Sal: 0.80gr, AGS: 4.27gr, 531.09 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan sin gluten P: 11.96%, G: 37.86%, HC: 50.17%, Az: 21.50gr Sal: 1.52gr, AGS: 4.60gr, 426.03 Kcal	13 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan sin gluten P: 18.89%, G: 41.65%, HC: 39.46%, Az: 13.79gr Sal: 4.10gr, AGS: 3.15gr, 498.16 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta sin gluten con tomate y ternera - Queso fresco - Manzana - Pan sin gluten P: 14.88%, G: 39.17%, HC: 45.95%, Az: 16.14gr Sal: 1.65gr, AGS: 5.81gr, 588.33 Kcal	15 - Vegetal solo verduras - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan sin gluten P: 8.66%, G: 42.80%, HC: 48.54%, Az: 24.57gr Sal: 1.74gr, AGS: 4.02gr, 541.28 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan sin gluten P: 15.66%, G: 32.14%, HC: 52.20%, Az: 10.91gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.31gr, 531.03 Kcal
19 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 15.64%, G: 30.13%, HC: 54.22%, Az: 27.58gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.49gr, 511.44 Kcal	20 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan sin gluten P: 12.44%, G: 38.40%, HC: 49.15%, Az: 16.90gr Sal: 0.88gr, AGS: 3.79gr, 535.64 Kcal	21 - Lechuga aliñada con atún y maíz - Sopa de verduras con garbanzos y arroz -vegetal- - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt - Pan sin gluten P: 10.76%, G: 29.81%, HC: 59.43%, Az: 27.54gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.18gr, 719.75 Kcal	22 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan sin gluten P: 14.84%, G: 31.48%, HC: 53.68%, Az: 16.23gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.04gr, 479.11 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta sin gluten con tomate y atún - Huevo duro - Pera - Pan sin gluten P: 8.78%, G: 30.44%, HC: 60.78%, Az: 20.09gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.71gr, 474.41 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 14.59%, G: 29.46%, HC: 55.95%, Az: 31.40gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.33gr, 488.52 Kcal	27 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Pera - Pan sin gluten P: 12.77%, G: 35.74%, HC: 51.49%, Az: 19.51gr Sal: 2.47gr, AGS: 4.04gr, 582.91 Kcal	28 - Crema de calabacín y puerros - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten P: 11.65%, G: 42.67%, HC: 45.68%, Az: 30.36gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.99gr, 531.38 Kcal	29 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Abadejo al horno con ajo y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan sin gluten P: 14.96%, G: 35.32%, HC: 49.72%, Az: 11.62gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.81gr, 536.06 Kcal	30 - Ensalada de pasta sin gluten con maíz y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan sin gluten P: 11.43%, G: 33.25%, HC: 55.31%, Az: 11.53gr Sal: 1.53gr, AGS: 3.18gr, 472.83 Kcal

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuzes /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)