

Menú Octubre 2026

Colegio, Vegano

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de tofu al horno en salsa de pimienta y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.38%, G: 29.54%, HC: 54.08%, Az: 27.61gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.78gr, 523.53 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Zanahoria hervida - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 6.74%, G: 37.37%, HC: 55.89%, Az: 20.50gr Sal: 1.66gr, AGS: 2.68gr, 471.09 Kcal	30 - Crema de calabacín y puerros - Tofu salteado - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.25%, G: 31.97%, HC: 54.78%, Az: 27.92gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.91gr, 478.59 Kcal	1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Brócoli con patata hervida - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 10.82%, G: 35.93%, HC: 53.25%, Az: 14.76gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.13gr, 394.09 Kcal	2 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 10.31%, G: 30.71%, HC: 58.98%, Az: 10.85gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.24gr, 492.99 Kcal
5 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.80%, G: 32.43%, HC: 54.77%, Az: 28.59gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.56gr, 506.15 Kcal	6 - Ensalada de pasta sin gluten con maíz, zanahoria y aceitunas - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 6.85%, G: 36.46%, HC: 56.69%, Az: 15.76gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.28gr, 474.01 Kcal	7 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Tofu salteado - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Naranja - Pan blanco ecológico P: 12.10%, G: 36.43%, HC: 51.47%, Az: 9.40gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.31gr, 495.74 Kcal	8 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Guisantes al horno - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 10.80%, G: 30.89%, HC: 58.31%, Az: 29.66gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.19gr, 435.99 Kcal	9 - Crema de verduras - Habitas baby con zanahoria y berenjenas - Ensalada de brotes tiernos y tomate - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.51%, G: 32.13%, HC: 54.36%, Az: 14.38gr Sal: 0.70gr, AGS: 1.49gr, 309.59 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt de soja - Pan blanco ecológico P: 14.27%, G: 28.98%, HC: 56.75%, Az: 7.57gr Sal: 1.24gr, AGS: 1.60gr, 363.87 Kcal	13 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tofu encebollado - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 12.94%, G: 35.08%, HC: 51.97%, Az: 15.97gr Sal: 0.89gr, AGS: 2.28gr, 378.66 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Pasta sin gluten con tomate - Guisantes salteados - Manzana - Pan blanco ecológico P: 8.60%, G: 33.76%, HC: 57.64%, Az: 15.22gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.40gr, 477.06 Kcal	15 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Berenjenas al vapor con salsa de tomate, ajo y albahaca - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 14.55%, G: 31.32%, HC: 54.13%, Az: 18.84gr Sal: 1.86gr, AGS: 1.89gr, 406.10 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Habitas baby salteadas con cebolla - Ensalada de lechuga y tomate - Naranja - Pan blanco ecológico P: 9.55%, G: 32.11%, HC: 58.34%, Az: 10.82gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.35gr, 449.58 Kcal
19 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Estofado de verduras con tomate, champiñones y judías verdes - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 9.69%, G: 30.91%, HC: 59.40%, Az: 29.58gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.28gr, 462.53 Kcal	20 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Coliflor con patata hervida - Ensalada de lechuga y pepino - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 11.12%, G: 36.54%, HC: 52.34%, Az: 12.87gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.12gr, 385.49 Kcal	21 - Lechuga aliñada con maíz - Sopa de verduras con garbanzos y arroz-vegetal - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt de soja - Pan blanco ecológico P: 12.88%, G: 24.58%, HC: 62.54%, Az: 10.28gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.40gr, 642.78 Kcal	22 - Arroz hervido - Pinchitos de tofu al horno en salsa de pimienta y cebolla - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.42%, G: 25.96%, HC: 61.62%, Az: 12.11gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.02gr, 396.42 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta sin gluten con tomate - Guisantes rehogados - Pera - Pan blanco ecológico P: 8.42%, G: 33.41%, HC: 58.17%, Az: 18.53gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.55gr, 489.24 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Habitas baby salteadas con champiñones y ajos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 10.27%, G: 30.60%, HC: 59.13%, Az: 28.65gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.18gr, 417.58 Kcal	27 - Potaje de garbanzos con espinacas - Brócoli con patata hervida - Ensalada de brotes tiernos y tomate - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 8.72%, G: 35.99%, HC: 55.29%, Az: 15.79gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.80gr, 329.98 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Brócoli y calabaza salteado con refrito de ajo y pimentón - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.78%, G: 35.60%, HC: 51.61%, Az: 29.92gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.04gr, 551.34 Kcal	29 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Alcachofas rehogadas - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 7.86%, G: 38.00%, HC: 54.14%, Az: 10.91gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.62gr, 461.49 Kcal	30 - Ensalada de pasta sin gluten con maíz y zanahoria - Tofu al curry - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 10.06%, G: 37.86%, HC: 52.07%, Az: 10.31gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.96gr, 465.94 Kcal

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  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)