

Menú Octubre 2026

Vegetarianos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de tofu al horno en salsa de pimiento y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 17.28%, G: 25.05%, HC: 57.67%, Az: 28.64gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.34gr, 496.64 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Huevo duro v3 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 13.07%, G: 36.19%, HC: 50.74%, Az: 17.85gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.37gr, 465.80 Kcal	30 - Crema de calabacín y puerros con queso - Hamburguesa vegetal al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.86%, G: 33.35%, HC: 52.80%, Az: 27.93gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.91gr, 496.99 Kcal	1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.07%, G: 39.37%, HC: 48.57%, Az: 17.86gr Sal: 1.96gr, AGS: 3.57gr, 487.79 Kcal	2 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Menestra de coliflor, champiñones, guisantes y judías - Braseado de calabacín y berenjena - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 8.46%, G: 36.75%, HC: 54.80%, Az: 9.50gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.64gr, 452.46 Kcal
5 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 28.31gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.88gr, 490.67 Kcal	6 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 11.12%, G: 36.74%, HC: 52.13%, Az: 16.60gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.63gr, 514.51 Kcal	7 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Tortilla francesa al horno v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Naranja - Pan blanco ecológico P: 11.55%, G: 36.47%, HC: 51.97%, Az: 9.06gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.53gr, 466.19 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 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 11.37%, G: 42.02%, HC: 46.62%, Az: 17.30gr Sal: 0.74gr, AGS: 3.76gr, 459.60 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 12.99%, G: 36.32%, HC: 50.69%, Az: 23.21gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.98gr, 391.17 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, maíz y huevo duro - Pasta integral salteada con calabacín - Queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.78%, G: 35.63%, HC: 50.59%, Az: 13.62gr Sal: 1.17gr, AGS: 4.62gr, 432.73 Kcal	15 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.45%, G: 39.59%, HC: 46.95%, Az: 19.71gr Sal: 2.56gr, AGS: 4.18gr, 591.44 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Habitas baby salteadas con cebolla - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 11.45%, G: 34.37%, HC: 54.18%, Az: 10.21gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.39gr, 483.29 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 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 13.57%, G: 39.16%, HC: 47.26%, Az: 15.58gr Sal: 0.82gr, AGS: 3.71gr, 484.19 Kcal	21 - Lechuga aliñada con atún y maíz - Sopa de garbanzos con pasta menuda - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 11.04%, G: 42.83%, HC: 46.13%, Az: 26.04gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.95gr, 445.54 Kcal	22 - Arroz hervido - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.24%, G: 30.37%, HC: 57.39%, Az: 11.46gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.80gr, 397.51 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atún y queso - Huevo duro - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.32%, G: 32.93%, HC: 53.75%, Az: 19.62gr Sal: 1.48gr, AGS: 4.08gr, 454.62 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 - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 13.62%, G: 37.71%, HC: 48.67%, Az: 19.04gr Sal: 2.66gr, AGS: 4.49gr, 577.96 Kcal	28 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.09%, G: 31.54%, HC: 54.37%, Az: 28.41gr Sal: 1.68gr, AGS: 4.05gr, 501.73 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 integral con maíz, zanahoria, calabacín y aceitunas. - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.20%, G: 35.59%, HC: 49.21%, Az: 11.56gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.27gr, 423.30 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)