

Menú Octubre 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.89%, G: 28.24%, HC: 49.87%, Az: 27.37gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.50gr, 544.53 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 - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 19.47%, G: 33.55%, HC: 46.98%, Az: 26.75gr Sal: 4.06gr, AGS: 3.75gr, 522.62 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 - 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 - 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 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 14.67gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.53gr, 524.49 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 - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.69%, G: 34.25%, HC: 49.05%, Az: 29.25gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.09gr, 486.98 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.54%, G: 38.47%, HC: 47.98%, Az: 15.58gr Sal: 0.72gr, AGS: 4.15gr, 589.73 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 - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 20.53%, G: 42.68%, HC: 36.78%, Az: 12.47gr Sal: 4.03gr, AGS: 3.07gr, 446.71 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.32%, G: 36.67%, HC: 48.01%, Az: 15.78gr Sal: 1.72gr, AGS: 6.16gr, 502.52 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 - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 32.03%, HC: 51.11%, Az: 9.49gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.19gr, 483.67 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 blanco ecológico P: 16.93%, G: 29.90%, HC: 53.16%, Az: 26.16gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.37gr, 464.08 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: 13.62%, 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 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.25%, G: 31.85%, HC: 51.90%, Az: 14.91gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.96gr, 427.66 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.32%, G: 32.93%, HC: 53.75%, Az: 19.62gr Sal: 2.08gr, AGS: 4.08gr, 454.62 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 blanco ecológico P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 29.98gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.21gr, 441.16 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 - Abadejo al horno con ajo y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 16.13%, G: 35.37%, HC: 48.50%, Az: 10.20gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.69gr, 488.70 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún 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)

Menú Octubre 2026

Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Ñoquis sateados con champiñones y caballa. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas . Recomendación cena: Patata con verduras al vapor. Bacalao al horno. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Sandwich de pollo con lechuga y tomate. Fruta fresca.	1 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, huevo y atún. Fruta fresca.	2 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de verduras con lubina y patata asada. Fruta fresca.
5 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	6 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. Recomendación cena: Brochetas de pollo con hortalizas y puré de patatas. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Menestra de verduras con taquitos de jamón. Tostadas de hummus y aguacate. Fruta fresca.	8 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de arroz con tomate, pepino, pimiento, cebolla, huevo duro y atún. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella . Recomendación cena: Montadito de cinta de lomo con berenjena asada y pimiento. Fruta fresca.
12 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Salteado de verduras de temporada (brócoli, zanahoria y calabacín). Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de patata al horno. Fruta Fresca.	13 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Tortilla de espinacas y calabacín con tomate aliñado. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Ensalada campera con atún, tomate, pimiento y pepino. Tostada con aguacate con pipas girasol . Fruta fresca.	15 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Salteado de coliflor y zanahoria con lomos de merluza al vapor. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de calabaza. Con revuelto de champiñones. Tomate y pepino aliñado. Fruta fresca.
19 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Patata y verduras al vapor con pechuga de pavo a la plancha. Fruta fresca.	20 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Crema de verduras. Lubina y patata asada. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	22 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate, maíz, huevo duro. Lomo de atún a la plancha. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Sándwich de pollo a la plancha con lechuga y tomate. Fruta fresca.
26 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de calamar/sepia y verduras. Fruta fresca.	27 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Ensalada verde con tiras de pollo asado, zanahoria y pepino. Quinoa cocida. Fruta fresca.	28 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Crema de zanahoria, calabaza y calabacín. Lomos de pescado blanco (merluza o bacalao) al horno o a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ñoquis salteados con champiñones y taquitos de jamón. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Salmón a la plancha con espárragos trigueros y calabacín. Fruta fresca.

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Octubre 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.89%, G: 28.24%, HC: 49.87%, Az: 40.51gr Sal: 2.46gr, AGS: 3.31gr, 782.94 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: 27.17gr Sal: 2.27gr, AGS: 5.73gr, 672.12 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 blanco ecológico P: 19.47%, G: 33.55%, HC: 46.98%, Az: 40.12gr Sal: 5.85gr, AGS: 5.54gr, 774.82 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: 26.28gr Sal: 2.64gr, AGS: 4.35gr, 712.11 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: 19.88gr Sal: 0.94gr, AGS: 3.19gr, 737.03 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: 41.71gr Sal: 2.40gr, AGS: 6.44gr, 720.87 Kcal	6 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 19.51gr Sal: 2.09gr, AGS: 4.02gr, 631.22 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: 15.46gr Sal: 1.78gr, AGS: 4.53gr, 671.91 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 ecológico integral 100% P: 16.69%, G: 34.25%, HC: 49.05%, Az: 43.54gr Sal: 1.90gr, AGS: 4.52gr, 731.50 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.54%, G: 38.47%, HC: 47.98%, Az: 22.18gr Sal: 0.84gr, AGS: 4.15gr, 641.06 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: 35.17gr Sal: 2.36gr, AGS: 5.73gr, 581.94 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 ecológico integral 100% P: 20.53%, G: 42.68%, HC: 36.78%, Az: 19.65gr Sal: 5.86gr, AGS: 4.21gr, 648.33 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.32%, G: 36.67%, HC: 48.01%, Az: 25.44gr Sal: 2.34gr, AGS: 9.39gr, 731.66 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: 27.67gr Sal: 3.39gr, AGS: 5.08gr, 800.69 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 32.03%, HC: 51.11%, Az: 16.06gr Sal: 2.11gr, AGS: 3.98gr, 695.78 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 blanco ecológico P: 16.93%, G: 29.90%, HC: 53.16%, Az: 37.29gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.20gr, 630.53 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: 25.68gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.67gr, 708.26 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: 40.31gr Sal: 2.13gr, AGS: 5.78gr, 691.37 Kcal	22 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.25%, G: 31.85%, HC: 51.90%, Az: 21.95gr Sal: 2.41gr, AGS: 3.65gr, 622.32 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Huevo duro - Pera - Pan blanco ecológico P: 13.32%, G: 32.93%, HC: 53.75%, Az: 25.37gr Sal: 2.43gr, AGS: 4.57gr, 546.85 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 blanco ecológico P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 44.97gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.31gr, 661.74 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: 26.08gr Sal: 3.40gr, AGS: 4.79gr, 745.54 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: 41.81gr Sal: 2.40gr, AGS: 6.61gr, 731.93 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 blanco ecológico P: 16.13%, G: 35.37%, HC: 48.50%, Az: 17.76gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.98gr, 735.78 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.20%, G: 35.59%, HC: 49.21%, Az: 17.71gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.52gr, 516.09 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)

Menú Octubre 2026

Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Ñoquis sateados con champiñones y caballa. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas . Recomendación cena: Patata con verduras al vapor. Bacalao al horno. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Sandwich de pollo con lechuga y tomate. Fruta fresca.	1 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, huevo y atún. Fruta fresca.	2 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de verduras con lubina y patata asada. Fruta fresca.
5 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	6 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. Recomendación cena: Brochetas de pollo con hortalizas y puré de patatas. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Menestra de verduras con taquitos de jamón. Tostadas de hummus y aguacate. Fruta fresca.	8 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de arroz con tomate, pepino, pimiento, cebolla, huevo duro y atún. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella . Recomendación cena: Montadito de cinta de lomo con berenjena asada y pimiento. Fruta fresca.
12 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Salteado de verduras de temporada (brócoli, zanahoria y calabacín). Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de patata al horno. Fruta Fresca.	13 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Tortilla de espinacas y calabacín con tomate aliñado. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Ensalada campera con atún, tomate, pimiento y pepino. Tostada con aguacate con pipas girasol . Fruta fresca.	15 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Salteado de coliflor y zanahoria con lomos de merluza al vapor. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de calabaza. Con revuelto de champiñones. Tomate y pepino aliñado. Fruta fresca.
19 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Patata y verduras al vapor con pechuga de pavo a la plancha. Fruta fresca.	20 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Crema de verduras. Lubina y patata asada. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	22 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate, maíz, huevo duro. Lomo de atún a la plancha. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Sándwich de pollo a la plancha con lechuga y tomate. Fruta fresca.
26 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de calamar/sepia y verduras. Fruta fresca.	27 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Ensalada verde con tiras de pollo asado, zanahoria y pepino. Quinoa cocida. Fruta fresca.	28 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Crema de zanahoria, calabaza y calabacín. Lomos de pescado blanco (merluza o bacalao) al horno o a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ñoquis salteados con champiñones y taquitos de jamón. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Salmón a la plancha con espárragos trigueros y calabacín. Fruta fresca.

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Octubre 2026 Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.89%, G: 28.24%, HC: 49.87%, Az: 53.29gr Sal: 2.98gr, AGS: 4.69gr, 985.17 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: 32.24gr Sal: 3.24gr, AGS: 7.98gr, 885.70 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 blanco ecológico P: 19.47%, G: 33.55%, HC: 46.98%, Az: 53.50gr Sal: 7.44gr, AGS: 7.26gr, 1019.20 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: 33.90gr Sal: 3.59gr, AGS: 5.97gr, 909.58 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: 20.41gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.83gr, 871.08 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: 54.14gr Sal: 2.75gr, AGS: 7.01gr, 840.27 Kcal	6 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 27.79gr Sal: 3.19gr, AGS: 6.24gr, 973.34 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: 16.70gr Sal: 2.55gr, AGS: 6.66gr, 810.99 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 ecológico integral 100% P: 16.69%, G: 34.25%, HC: 49.05%, Az: 55.07gr Sal: 2.33gr, AGS: 5.34gr, 885.19 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y potón - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.54%, G: 38.47%, HC: 47.98%, Az: 26.39gr Sal: 1.24gr, AGS: 6.48gr, 931.24 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: 46.03gr Sal: 2.81gr, AGS: 7.73gr, 763.73 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 ecológico integral 100% P: 20.53%, G: 42.68%, HC: 36.78%, Az: 20.07gr Sal: 7.44gr, AGS: 5.04gr, 788.24 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 15.32%, G: 36.67%, HC: 48.01%, Az: 29.61gr Sal: 3.24gr, AGS: 11.76gr, 965.10 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: 35.93gr Sal: 4.30gr, AGS: 6.70gr, 999.45 Kcal	16 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 16.86%, G: 32.03%, HC: 51.11%, Az: 17.48gr Sal: 2.84gr, AGS: 5.73gr, 840.09 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 blanco ecológico P: 16.93%, G: 29.90%, HC: 53.16%, Az: 51.11gr Sal: 2.09gr, AGS: 4.48gr, 882.07 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: 28.38gr Sal: 1.87gr, AGS: 6.36gr, 887.37 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: 51.25gr Sal: 2.77gr, AGS: 7.55gr, 860.74 Kcal	22 - Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno v1 - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.25%, G: 31.85%, HC: 51.90%, Az: 29.86gr Sal: 3.66gr, AGS: 5.92gr, 892.70 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: 35.55gr Sal: 3.53gr, AGS: 6.95gr, 780.29 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 blanco ecológico P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 59.96gr Sal: 2.36gr, AGS: 4.42gr, 882.32 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: 35.87gr Sal: 4.89gr, AGS: 7.31gr, 1066.87 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: 54.30gr Sal: 2.75gr, AGS: 7.29gr, 858.63 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 blanco ecológico P: 16.13%, G: 35.37%, HC: 48.50%, Az: 18.47gr Sal: 1.85gr, AGS: 4.91gr, 859.92 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa al horno v1 - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 15.20%, G: 35.59%, HC: 49.21%, Az: 20.57gr Sal: 2.70gr, AGS: 5.90gr, 735.30 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)

Menú Octubre 2026 Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Ñoquis sateados con champiñones y caballa. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas . Recomendación cena: Patata con verduras al vapor. Bacalao al horno. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Sandwich de pollo con lechuga y tomate. Fruta fresca.	1 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, huevo y atún. Fruta fresca.	2 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de verduras con lubina y patata asada. Fruta fresca.
5 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo a alto porcentaje de carne . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	6 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. Recomendación cena: Brochetas de pollo con hortalizas y puré de patatas. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural . Recomendación cena: Menestra de verduras con taquitos de jamón. Tostadas de hummus y aguacate. Fruta fresca.	8 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de arroz con tomate, pepino, pimiento, cebolla, huevo duro y atún. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella . Recomendación cena: Montadito de cinta de lomo con berenjena asada y pimiento. Fruta fresca.
12 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Salteado de verduras de temporada (brócoli, zanahoria y calabacín). Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de patata al horno. Fruta Fresca.	13 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Tortilla de espinacas y calabacín con tomate aliñado. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Ensalada campera con atún, tomate, pimiento y pepino. Tostada con aguacate con pipas girasol . Fruta fresca.	15 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Salteado de coliflor y zanahoria con lomos de merluza al vapor. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Crema de calabaza. Con revuelto de champiñones. Tomate y pepino aliñado. Fruta fresca.
19 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Patata y verduras al vapor con pechuga de pavo a la plancha. Fruta fresca.	20 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Crema de verduras. Lubina y patata asada. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de pollo y verduras. Fruta fresca.	22 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate, maíz, huevo duro. Lomo de atún a la plancha. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Sándwich de pollo a la plancha con lechuga y tomate. Fruta fresca.
26 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con pavo alto porcentaje de carne. . Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con tiras de calamar/sepia y verduras. Fruta fresca.	27 Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas frescas. . Recomendación cena: Ensalada verde con tiras de pollo asado, zanahoria y pepino. Quinoa cocida. Fruta fresca.	28 Recomendación merienda: bocadillo de pan integral con atún al natural. . Recomendación cena: Crema de zanahoria, calabaza y calabacín. Lomos de pescado blanco (merluza o bacalao) al horno o a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. . Recomendación cena: Ñoquis salteados con champiñones y taquitos de jamón. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con queso tipo havarti o mozzarella. . Recomendación cena: Salmón a la plancha con espárragos trigueros y calabacín. Fruta fresca.

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.