

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

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

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

2

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

3

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con ensalada
Fruta y pan

6

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

7

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

8

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan

9

Pasta integral a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

10

Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

13

FESTIVO

14

Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan integral

15

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

16

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

17

Macarrones gratinados
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

20

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

21

Fideuá con verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

22

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

23

Arroz con pollo
Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

24

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas
Fruta y pan

27

Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

28

Garbanzos estofados con verduras
Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

29

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

30

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

31

Arroz tres delicias
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan