

Menú Sin PLV

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos guisados con verduras Magro de cerdo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	08 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	09 Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Yogur de soja y pan integral	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Crema suave de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	16 Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
19 FESTIVO LOCAL 	20 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta fresca y pan blanco	22 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Yogur de soja y pan integral	23 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
26 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz caldoso con pollo Revuelto de huevo salteado Salteado de zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral	28 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]