

Menú Basal

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada : otoño manzana,pera,banana,naranja <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando que sea fruta fresca y de temporada</i>	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral Kcal: 527,073 prot (g): 29,636 lip (g): 18,671 hc (g): 55,937	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 623,162 prot (g): 23,151 lip (g): 26,014 hc (g): 70,187	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 760,9 prot (g): 27,217 lip (g): 21,641 hc (g): 108,61	Cocido andaluz estofado Bacalao a la dorada (huevo, patata paja) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 699,242 prot (g): 34,626 lip (g): 26,867 hc (g): 72,306
05	06	07	08	09
Macarrones integrales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 668,635 prot (g): 25,947 lip (g): 21,092 hc (g): 88,103	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pinchitos de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 574,898 prot (g): 27,183 lip (g): 22,88 hc (g): 59,881	Patatas a la riojana Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) Tomate aliñado Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 756,555 prot (g): 40,834 lip (g): 28,362 hc (g): 80,012	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 630,229 prot (g): 20,253 lip (g): 18,951 hc (g): 86,212	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 676,243 prot (g): 27,789 lip (g): 23,044 hc (g): 87,114
<i>Festivo nacional</i> 12	13	14	15	16
Espaguetis integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 778,729 prot (g): 30,875 lip (g): 31,904 hc (g): 86,784	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Albóndigas mixtas en salsa (tomate, cebolla) Patatas fritas Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 632,795 prot (g): 18,634 lip (g): 31,996 hc (g): 62,972	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 604,08 prot (g): 34,785 lip (g): 17,306 hc (g): 71,035	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria baby salteada Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 763,688 prot (g): 35,739 lip (g): 23,622 hc (g): 97,202	Patatas con chocos Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 622,056 prot (g): 28,338 lip (g): 15,785 hc (g): 86,759
19	20	21	22	23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla 0 Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 460,622 prot (g): 16,868 lip (g): 9,447 hc (g): 70,837	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur natural y pan integral Kcal: 688,14 prot (g): 31,629 lip (g): 30,844 hc (g): 66,265	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 796,145 prot (g): 32,204 lip (g): 31,904 hc (g): 85,073	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa horno Ensalada mixta Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 643,859 prot (g): 26,321 lip (g): 18,966 hc (g): 92,572	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 569,482 prot (g): 22,142 lip (g): 19,974 hc (g): 71,39
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales con salsa de boniato y queso Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Lechuga, col lombarda y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 1029,169 prot (g): 30,876 lip (g): 35,78 hc (g): 140,405	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 428,437 prot (g): 22,996 lip (g): 11,376 hc (g): 51,982	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 696,144 prot (g): 22,695 lip (g): 20,435 hc (g): 101,173	Sopa de puchero (fideos, pollo, garbanzo) Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 772,658 prot (g): 36,594 lip (g): 16,825 hc (g): 112,572	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 487,088 prot (g): 28,37 lip (g): 21,582 hc (g): 41,565

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...

 Para cenar puede ser...

 Verdura

>

 Pasta/Arroz

 Pasta/Arroz

>

 Verdura

 Legumbres

>

 Verdura

○

 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

 Huevo

>

 carne

○

 Pescado

 Pescado

>

 Huevo

○

 carne

 Legumbres

>

 Verdura

○

 Huevo

 carne

>

 Huevo

○

 Pescado

 Fruta

○

 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato													GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULTOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Fruta fresca de temporada : otoño																										
			Segundo	manzana,pera,banana,naranja																										
			Guarnición	La fruta servida podrá variar en función																										
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3													9				11						
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p					4																					
			Guarnición	Tomate aliñado																								14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso			2	3												9										
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3																						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																								14		
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																										
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3													9								14		
			Guarnición	Patatas fritas																										
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado																					12					
			Segundo	Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)				3	4																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																								14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2													9	10	11	12								
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																								14		
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																			10	11				14		
			Segundo	Pinchitos de pollo	1																							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																								14		
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3												9									14		
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimi	1	2	3																		12					
			Guarnición	Tomate aliñado																								14		
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1																							14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3																				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																								14		
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo																					12					
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1			3											8	9	10							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																								14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3												9	10	11	12								
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3																							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																								14		
		Martes	Primero	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat			3																					14		
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa (tomate, cebolla)	1	2	3												9									14		
			Guarnición	Patatas fritas																										
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado																				12						
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																								14		
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ																										
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3																		12					
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																										
Viernes		Primero	Patatas con chocos								5																	14		
		Segundo	Fajita con salteado de soja con cebolleta y s	1														8	9	10							14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																								14			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso f			2																					14			
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y c	1																							14			
		Guarnición	0																											
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																								14			
		Segundo	Pavo al ajo cabañil																											
		Guarnición	Patatas fritas																											
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																											
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																								14			
	Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégan	1															9				11							
		Segundo	Tortilla francesa horno				3																							
		Guarnición	Ensalada mixta				3	4																			14			
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																											
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																								14			
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de boniato y	1	2													9	10	11	12									
		Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3												8	9	10	11	12				14				
		Guarnición	Lechuga, col lombarda y zanahoria																								14			
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1																							14			
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4																						
		Guarnición	Zanahoria salteada																											
	Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																											
		Segundo	Revuelto de patatas y cebolla				3																				14			
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha																								14			
	Jueves	Primero	Sopa de puchero (fideos, pollo, garbanzo)	1	2	3													9				11	12						
		Segundo	Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)	1																							14			
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																											
	Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro																											
		Segundo	Daditos de pollo en salsa																											
		Guarnición	Lechuga, maiz y orégano																								14			