

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot
741	98	24	32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
596	94	12	27

Caldo de cocido verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
626	76	23	27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3º prim
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
660	75	26	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
580	81	13	31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

Kcal	HC	Lip	Prot
630	71	25	31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
676	86	25	25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
733	72	35	32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
649	85	21	26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
615	100	15	24

Caldo de cocido con verduras
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
631	65	28	28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3º inf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
684	90	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Filete de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales a la carbonara con lardones de bacon
Boquerón a la andaluza/ salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
689	111	15	26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3º inf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	40	25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
661	70	30	30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR



MENÚ DE: OCTUBRE 2026 Nido/progresión

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	741	98	24	32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado troceado al estilo tradicional

Yogur natural

12	Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	649	85	21	26

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Merluza al horno sin piel y sin espinas
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Lomos de salmón al horno sin piel y sin espinas
Fruta de temporada

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	94	12	27

Sopa de cocido con fideos
Cocido madrileño completo

Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	71	25	31

Crema de calabaza natural con puerros y patata
Hamburguesa troceada de ternera casera
Arroz blanco
Yogur natural

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa troceada de ternera casera a la plancha
Yogur natural

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	689	111	15	26

Arroz blanco salteado
Alubias pintas con pollo salteado
Fruta de temporada

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	76	23	27

Crema de puerros natural con patata y zanahoria
Pollo troceado en su jugo
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	676	86	25	25

Crema de judías verdes con patata y zanahoria
Garbanzos chafados salteados con ternera y pollo
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	615	100	15	24

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	71	27	36

Crema de verduras con patata y zanahoria
Carrillera de cerdo troceada y asada en salsa española
Pasta salteada
Yogur natural

Jueves

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Pollo empanado en trozos
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	660	75	26	30

Lentejas guisadas con verduras
Huevos revueltos
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado y troceado al estilo tradicional
Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	631	65	28	28

Crema de brócoli con patatas y zanahoria
Filete de pollo asado troceado
Patatas asadas
Fruta de temporada

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	680	73	40	25

Lentejas guisadas con verduras
Pollo en su jugo troceado
Fruta de temporada

Viernes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	635	79	24	24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Huevos revueltos
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	81	13	31

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Abadejo sin piel y sin espinas al horno
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	733	72	35	32

Alubias blancas guisadas con verduras
Huevos revueltos
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	90	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos
Fruta de temporada

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	70	30	30

Crema de zanahoria con patatas
Huevos revueltos
Patatas panaderas con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR



MENÚ DE:

OCTUBRE 2026 Sin pescado

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1

Kcal	HC	Lip	Prot
718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
635	79	24	24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
741	98	24	32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6

Kcal	HC	Lip	Prot
596	94	12	27

Caldo de cocido verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
626	76	23	27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3ºprim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
660	75	26	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
580	81	13	31

Macarrones integrales con salsa italiana
Pinchitos de pollo adobado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

13

Kcal	HC	Lip	Prot
630	71	25	31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14

Kcal	HC	Lip	Prot
676	86	25	25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
733	72	35	32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
649	85	21	26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21

Kcal	HC	Lip	Prot
615	100	15	24

Caldo de cocido con verduras
Cocido completo
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
631	65	28	28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3ºinf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
684	90	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales a la carbonara con lardones de bacon
Filete de pollo con salsa de naranja
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
689	111	15	26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3ºinf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	40	25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
661	70	30	30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE: OCTUBRE 2026 sin legumbre

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1 718 101 17 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2 635 79 24 24

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5 741 98 24 32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6 596 94 12 27

Caldo de cocido verduras sin garbanzos
Cocido madrileño sin garbanzos
Fruta de temporada

7 626 76 23 27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3º prim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8 660 75 26 30

Patatas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9 580 81 13 31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13 630 71 25 31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14 676 86 25 25

Crema de verduras s/judía verde
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 685 90 22 30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16 733 72 35 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19 649 85 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20 705 91 25 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21 615 100 15 24

Caldo de cocido con verduras sin garbanzos
Cocido madrileño sin garbanzos
Fruta de temporada

22 631 65 28 28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3º inf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23 684 90 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26 708 97 20 36

Espaguetis integrales a la carbonara con lardones de bacon
Boquerón a la andaluza/ salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27 689 111 15 26

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28 672 71 27 36

Crema de verduras s/judías
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29 680 73 40 25

Guiso de patatas con verduras
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 661 70 30 30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE: OCTUBRE 2026 sin leche/lactosa

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1 718 101 17 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2 635 79 24 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5 741 98 24 32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6 596 94 12 27

Caldo de cocido verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

7 626 76 23 27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3º prim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8 660 75 26 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9 580 81 13 31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13 630 71 25 31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14 676 86 25 25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 685 90 22 30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16 733 72 35 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19 649 85 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20 705 91 25 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21 615 100 15 24

Caldo de cocido con verduras
Cocido completo
Fruta de temporada

22 631 65 28 28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3º inf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23 684 90 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Filete de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26 708 97 20 36

Espaguetis integrales con tomate casero
Boquerón a la andaluza/ salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27 689 111 15 26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28 672 71 27 36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3º inf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29 680 73 40 25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 661 70 30 30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES : ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE:

OCTUBRE 2026 sin huevo

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1

Kcal	HC	Lip	Prot
718	101	17	36

Espaguetis s/ con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado s/h
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
635	79	24	24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Cinta de lomo plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
741	98	24	32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6

Kcal	HC	Lip	Prot
596	94	12	27

Caldo de cocido verduras
Fideos s/h
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
626	76	23	27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3ºprim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
660	75	26	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchos de pollo adobado
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
580	81	13	31

Macarrones s/h con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

13

Kcal	HC	Lip	Prot
630	71	25	31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14

Kcal	HC	Lip	Prot
676	86	25	25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
733	72	35	32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Lomo de cerdo asado en salsa
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
649	85	21	26

Espirales s/h con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21

Kcal	HC	Lip	Prot
615	100	15	24

Caldo de cocido con verduras
Fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
631	65	28	28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3ºinf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
684	90	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis s/h a la carbonara con lardones de bacon
Boquerón a la andaluza/ salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
689	111	15	26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3ºinf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	40	25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
661	70	30	30

Crema de zanahoria natural
Lomo de cerdo asado
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE:

OCTUBRE 2026 sin gluten

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1 718 101 17 36

Espaguetis s/g con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado s/g
Ensalada de lechuga , naranja y maíz

Fruta de temporada

Viernes

2 635 79 24 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5 741 98 24 32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6 596 94 12 27

Caldo de cocido verduras
Fideos s/g
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

7 626 76 23 27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3ºprim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8 660 75 26 30

Alubias guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9 580 81 13 31

Macarrones s/g con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13 630 71 25 31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14 676 86 25 25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 685 90 22 30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16 733 72 35 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19 649 85 21 26

Espirales s/g con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20 705 91 25 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21 615 100 15 24

Caldo de cocido con verduras
Fideos s/g
Cocido completo
Fruta de temporada

22 631 65 28 28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3ºinf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23 684 90 24 25

Alubias guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26 708 97 20 36

Espaguetis s/g a la carbonara con lardones de bacon
Boquerón a la andaluza s/g / salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27 689 111 15 26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28 672 71 27 36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3ºinf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada s/g
Helado/fruta opcional

29 680 73 40 25

Alubias guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 661 70 30 30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE: OCTUBRE 2026 sin frutos secos

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1 718 101 17 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2 635 79 24 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5 741 98 24 32

Arroz blanco con tomate frito
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6 596 94 12 27

Caldo de cocido verduras
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

7 626 76 23 27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3º prim
Patatas fritas
Fruta de temporada

8 660 75 26 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9 580 81 13 31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12

FESTIVO

13 630 71 25 31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14 676 86 25 25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 685 90 22 30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16 733 72 35 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19 649 85 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20 705 91 25 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21 615 100 15 24

Caldo de cocido con verduras
Cocido completo
Fruta de temporada

22 631 65 28 28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3º inf
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

23 684 90 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Filete de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26 708 97 20 36

Espaguetis integrales a la carbonara con lardones de bacon
Boquerón a la andaluza/ salmón hasta 3º inf
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27 689 111 15 26

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28 672 71 27 36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3º inf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29 680 73 40 25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 661 70 30 30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1

Kcal	HC	Lip	Prot
718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
635	79	24	24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
741	98	24	32

Arroz con verduras de la huerta
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

6

Kcal	HC	Lip	Prot
596	94	12	27

Caldo de cocido verduras
Cocido madrileño completo(garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
626	76	23	27

Crema de puerros natural
Cuarto trasero de pollo asado/pollo troceado hasta 3ºprim
Patatas asadas
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
660	75	26	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
580	81	13	31

Macarrones integrales con salsa italiana
Solomillo de atún a la plancha/ pescado apto hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y aceitunas

12

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

13

Kcal	HC	Lip	Prot
630	71	25	31

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Arroz pilaf
Yogur

14

Kcal	HC	Lip	Prot
676	86	25	25

Judías verdes al vapor
Garbanzos salteados con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
685	90	22	30

Arroz a banda
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
733	72	35	32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos a la plancha
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
649	85	21	26

Fusilli integrales salteados
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21

Kcal	HC	Lip	Prot
615	100	15	24

Caldo de cocido con verduras
Cocido madrileño completo(garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
631	65	28	28

Brócoli rehogado con ajito y cebolla/ crema de verduras hasta 3ºinf
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
684	90	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales salteados
Salmón a la plancha
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
689	111	15	26

Arroz blanco salteado
Chili con verduras
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados / crema de verduras hasta 3ºinf
Carrillera de cerdo asada en salsa española
Pasta salteada
Helado/fruta opcional

29

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	40	25

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo/ pollo troceado hasta 3º prim
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
661	70	30	30

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: ESCUCHAMOS, RESPETAMOS Y OBEDECEMOS LAS NORMAS DE COMEDOR

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.