

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Sopa de ave con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Garbanzos ECO guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Macarrones Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina , pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y alcachofa). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
20 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
27 -Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas . <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	31 DÍA NO LECTIVO

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	2 Asadillo manchego. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Parrillada de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.
6 Arroz blanco con tomate frito casero. Huevos revueltos. Fruta de temporada y pan.	7 Salteado de setas con jamón. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo a la plancha con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Acelgas al estilo del Huécar. Cuadrados de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
13 Tallarines al graten con queso. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	14 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Salmón confitado con pimientos. Fruta de temporada y pan.	16 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Espinacas a la crema (nata y queso). Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
20 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	21 Sopa de ave con fideos. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	23 Arroz milanese. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
27 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	28 Judías verdes con tomate. Bacalao al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo a la plancha con champiñones. Fruta de temporada y pan.	30 Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	31 DÍA NO LECTIVO

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.