

1

2

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

3

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza al horno

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

4

Espirales sin gluten a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

5

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja

Fruta fresca y yogur

Pan sin gluten y agua

6

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

7

Macarrones sin gluten con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

8

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

10

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan sin gluten y agua

11

Pasta sin gluten a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

12

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Gallo san Pedro a la bilbaína (ajo, pimentón)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

13

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

14

Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

15

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan sin gluten y agua

16

Espirales sin gluten gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

17

Alubias con calabaza (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

18

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

19

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

20

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan sin gluten y agua

21

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

22

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Merluza al horno

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

23

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

24

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Salmón al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan sin gluten y agua

25

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

5
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado
Pimiento, cebolla, tomate, ajo con zanahoria
Patatas dadas fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

6
Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

7
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

10
Cocidos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Gallo san Pedro a la romana (huevo líquido, harina de trigo, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

12
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

13
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

14
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera (zanah., guisante, coliflor, patata, jud)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

15
Espirales con salsa de tomate (tomate, ajo, cebolla, pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16
Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17
Crema de verduras (acelga, j. verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)
Patatas dadas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

19
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

20
Crema de judías verdes (j. verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

21
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla, ajo, tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22
Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23
Lentejas con patatas y verduras
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24
25
26
27
28
29
30
31

32

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Cinta de lomo a la plancha
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3
Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

7
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8
Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

10
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
San Pedro del Cabo a la bilbaína (ajo, pimentón)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

21
Espirales sin huevo gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Pechuga de pavo al horno
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23
Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

32

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

2

Coliflor salteada (ajo, aceite)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales sin soja a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Pisto manchego (tomate, pimiento v., pimiento rojo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado

Pimientos, cebolla, tomate, ajo con zanahoria

Patatas dadas fritas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Coliflor al vapor

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Morcillo de ternera

Patata y zanahoria hervida

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)

Gallo san Pedro a la romana (huevo líquido, harina de trigo, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con picatostes

Ragout de cerdo con salsa de zanahorias, patata, cebolla, ajo y tomate

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales sin soja gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)

Filete de merluza al horno

Maíz salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de acelgas, puerro y calabaza

Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)

Patatas dadas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim. rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Morcillo de ternera

Patata y zanahoria hervida

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Verduras asadas (calabacín, berenjena, pim., patat.)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Acelgas salteadas con patata

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Sopa casera de ave con fideos sin soja (zanah, patata, pollo)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

32

OCTUBRE 2024

LUNES

MARTES

SIN FRUTOS SECOS
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

5

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado

Pimientos,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

32

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS, COCO, PLÁTANO, KIWI, PIPA DE GIRASOL

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim,cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

3
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

4
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

7
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

8
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

10
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

11
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

14
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

18
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

21
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

23
Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan:
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

25
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

28
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

29
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

30
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN PESCADO, MARISCO, MOLUSCOS

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Filete de lomo a la plancha
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Morcillo de ternera
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Pollo al ajillo (ajo, perejil)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Pechuga de pavo al horno
Guisantes hervidos
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Morcillo de ternera
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Pavo al horno con cebolla y pimiento
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MÍERCOLES

SIN LENTEJAS

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

5
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

6
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

7
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

10
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

12
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

13
Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

14
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

15
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16
Alubias con calabaza (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17
Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

19
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

20
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

21
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23
Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24
25
26
27
28
29
30
31

32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN PLÁTANO, TOMATE
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)
Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)
Patatas dado fritas
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no plátano) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)
Caballa encebollada
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no plátano) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca (no plátano)
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN MELOCOTÓN, AGUACATE, CIRUELA (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

2
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

3
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

4
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

7
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado
Pimientos,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

8
Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,calabacín,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

9
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

10
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

11
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

15
Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

16
Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

17
Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

18
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

21
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

22
Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

23
Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

24
Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Medallón de salmón al horno
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

25
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

29
Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

30
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

31
Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)
Pan blanco/Pan integral y agua

31

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

SIN KIWI

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado
Pimientos,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no kiwi) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas panadera
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no kiwi) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca (no kiwi)
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN MELÓN

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES
COLEGIOS MARIANISTAS

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca (no melón) y yogur natural

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no melón) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca (no melón) y yogur natural

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no melón) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

32

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN MELOCOTÓN, MELÓN, PLÁTANO, AGUACATE, SANDÍA

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Salchichas frescas en salsa
Cous cous(aceite)
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca* y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca* y yogur natural
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca* y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca*
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN HUEVO, PROT. LECHE DE VACA (SÍ TERNERA)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria
Patatas dado fritas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
San Pedro del Cabo a la bilbaina (ajo, pimentón)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales sin huevo con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
Pechuga de pavo al horno
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
Caballa en salsa napolitana
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur de soja
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN PESCADO BLANCO
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

1

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Filete de lomo a la plancha

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Pollo al ajillo (ajo, perejil)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)

Pechuga de pavo al horno

Guisantes hervidos

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégan

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Contramuslo de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

32

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN TOMATE FRITO, LENTEJAS
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

6

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)

Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimient.,cebolla,zanahoria,ajo)

Patatas dado fritas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso ,ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)

Caballa encebollada

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

32

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN TOMATE, MELÓN Y FRESA
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla)
Filete de pollo encebollado (pimiento, cebolla)
Calabacín salteado
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
Fruta fresca (no melón,fresa) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Magro de cerdo estofado con zanahorias(pimiento,cebolla,zanahoria,ajo)
Patatas dado fritas
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones con carne y calabacín(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, cebolla)

Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz en blanco (ajo, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca (no melón,fresa)
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca (no melón,fresa) y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

14

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)
Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso ,ajo,cebolla,pim)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)

Caballa encebollada
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)
Arroz en blanco
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,cebolla,pimiento,ajo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)
Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

COLEGIOS MARIANISTAS

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca pelada y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

5

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

6

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

7

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca pelada y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

12

Arroz caldoso con verduras (zanah, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

13

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

14

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Espirales gratinados con queso (ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Arroz con verduras (zanah, pim.rojo y verde)

Caballa encebollada

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

19

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

20

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

21

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Paella de verduras y pollo (zanah,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

25

26

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

2

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

3

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

4

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)

Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

5

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca (no plátano) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

6

7

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria

Patatas dado fritas

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

9

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)

Pollo al horno

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

10

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

11

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no plátano) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

12

14

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

15

Alubias pintas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

San Pedro del Cabo a la bilbaína (ajo, pimentón)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

16

Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)

Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

17

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

18

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes

Ragout de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud)

Fruta fresca (no plátano) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

19

21

Espirales sin huevo gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

22

Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)

Pechuga de pavo al horno

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

23

Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)

Patatas dado

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

24

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan)

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

25

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca (no plátano) y natillas

Pan blanco/Pan integral y agua

26

28

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

30

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

31

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca (no plátano)

Pan blanco/Pan integral y agua

32