

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

**COMIDA**  
35%

En Serunión nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.



Media mañana

Desayuno en casa

serunión educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

**MERIENDA**  
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

**CENA**  
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

**902 360 030**

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Triturado de fruta fresca

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

28

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pavo con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

31

Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Triturado de fruta fresca

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de pescado blanco, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pavo con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Menestra de verduras al vapor (j.verde,  
  
Salchichas frescas en salsa  
  
Cous cous(aceite)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

2

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,  
  
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)  
Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)  
  
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)  
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
  
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)  
Calabaza asada  
  
Magro de cerdo estofado (pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Guisantes salteados (aceite, 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)  
Coliflor al vapor con mahonesa  
  
Tortilla de patata  
  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pol  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

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

11

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

14

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

15

Alubias pintas con chorizo (tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah)  
Verduras asadas (berenjena, 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)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
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)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, 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  
Calabacín al horno  
Ragout de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)  
  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

21

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
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)  
Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)  
  
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)  
Judías verdes salteadas con patata (patata,  
  
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)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)  
  
Caballa en salsa napolitana  
  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzan:  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

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

28

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

29

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Acelgas salteadas con patata (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)  
Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
  
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)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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 picado

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,patata,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

31

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

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

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 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

5

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

6

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

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

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

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

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)

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 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

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

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

1

2

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

3

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

4

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

5

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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y yogur

Pan blanco/Pan integral y agua

6

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

7

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

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

8

Coliflor al vapor

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

9

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

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

10

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

11

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

12

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

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 blanco/Pan integral y agua

14

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)

Jurel encebollado (cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

15

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

16

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

Filete de merluza al horno

Maíz salteado

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

17

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

18

Crema de acelgas, puerro y calabaza

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

Patatas dadas

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

19

Arroz con verduras (zanah, tomate, pimiento rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

20

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

21

Verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento, patata)

Contramuslo de pollo en salsa (pimiento rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)

Arroz en blanco

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

22

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

23

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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

24

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

25

LUNES

OCTUBRE 2024

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

6

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

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

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/Pañ 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

6

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no 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 kiwi)

Pan blanco/Pan integral y agua

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

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

30

31

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN MELÓN

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO  
VIERNES  
COLEGIOS MARIANISTAS



Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

Estofado de pollo (tomate, pimienta, cebolla)

Calabacín salteado

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca (no melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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

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

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

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

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

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

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 melón)

Pan blanco/Pan integral y agua

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

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

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 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)

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)

1

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(pimiento,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

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN TOMATE, MELÓN Y FRESA  
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO  
VIERNES



Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua



Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca (no melón,fresa)

Pan blanco/Pan integral y agua



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj

Fruta fresca (no melón,fresa) y natillas

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

1

2

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous(aceite)

Fruta fresca pelada

Pan blanco/Pan integral y agua

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

11

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

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, pepino y aceituna

Fruta fresca

Pan blanco/Pan integral y agua

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

LUNES

OCTUBRE 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS (LAVAR Y PELAR FRUTAS Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

6

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

1

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

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 plátano)

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 (no plátano)

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 (no plátano) y natillas

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 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

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

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

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