

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LENTEJAS ,LTP (LAVAR Y PELAR FRUTA),NO PRUNACEAS

1

Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

2

- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1

3

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

6

Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2

7

Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1

8

Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1

9

Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

10

FESTIVO

13

FESTIVO

14

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1

15

Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

16

Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

17

Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

20

Sopa de fideos Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

21

Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2

22

Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

23

Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2

24

Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral

VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2

27

Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3

28

Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

29

Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1

30

Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

31

Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1