

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot

Arroz con calamares
Filete de pollo asado al curry

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco

Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha

Yogur natural

28

Kcal HC Lip Prot

Arroz con verduras
Albóndigas de soja con salsa de tomate

Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso

Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Yogur natural

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo

Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

31
Arroz blanco salteado
Pollo al horno en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur natural

23

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli y verduras
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

Crema de judías, patatas y zanahoria.
Macarrones con salsa boloñesa

Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Pasta integral con salsa de queso
Abadejo al horno

Yogur natural

17

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur natural

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

31
Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23

Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Canelones de carne gratinados al horno
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Pasta integral con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

MENÚ DE:

OCTUBRE 2025 Sin gluten

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot
650 86 21 26

Espirales s/g con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
700 90 23 30

Pasta s/g al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido con fideos s/g

Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot
617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot
737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Alubias a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23

Kcal HC Lip Prot
593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo

Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot
667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot
585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Pasta s/g con salsa boloñesa

Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Pasta s/g con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido con fideos s/g

Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
682 89 24 25

Alubias guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot
661 75 21 43

Alubias guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER

MENÚ DE:

OCTUBRE 2025 Sin huevo

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot
650 86 21 26

Fusilli s/h con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
700 90 23 30

Espaguetis s/h al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido con fideos s/h

Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot
617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot
737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido con fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo en salsa cítrica
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo adobado
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23

Kcal HC Lip Prot
593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot
667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot
585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Macarrones boloñesa
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Pasta s/h con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot
661 75 21 43

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE:

OCTUBRE 2025 Sin Leche

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot
650 86 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot
617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur de soja

28

Kcal HC Lip Prot
737 100 27 23

Arroz con champiñones
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/gelatina

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja

23

Kcal HC Lip Prot
593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Filete de pollo en su jugo
Patatas asadas
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot
667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot
585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Pasta con salsa boloñesa

Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Pasta integral con salsa de tomate
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur de soja

17

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot
661 75 21 43

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE:

OCTUBRE 2025 Sin pescado

Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6

Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20

Kcal HC Lip Prot
650 86 21 26

Fusilli integrales con salsa de tomate
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot
700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Filete de pollo en salsa cítrica
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot
617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot
737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23

Kcal HC Lip Prot
593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot
667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot
585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Pasta integral con salsa de queso
Filete de pollo adobado
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot
682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot
661 75 21 43

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER