

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 1 AL 2 OCT.	-	-	-	Lentejas guisadas con verduras Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro Fruta de temporada	Salmorejo Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco
SEMANA 2 5 AL 9 OCT.	Macarrones integrales con tomate natural Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	Cocido de garbanzos con verduras Rosada al horno con ensalada de lechuga y olivas Fruta de temporada Pan blanco	Lentejas guisadas con verduras Filete de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada Pan integral	Arroz con verduras (judía verde, zanahoria y guisantes) Lomo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral	Crema de calabacín y puerro Merluza en salsa verde con patatas panaderas Fruta de temporada Pan blanco
SEMANA 3 12 AL 16 OCT.	FESTIVO (NO HAY COLEGIO)	Crema de zanahoria Tortilla de espinacas con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Cocido de garbanzos con verduras Merluza con ensalada Fruta de temporada Pan integral	Arroz a la cubana (con tomate) Lomo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	Patatas estofadas con ternera y guisantes Bacalao al horno con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco
SEMANA 4 19 AL 23 OCT.	Ensalada de alubias blancas con verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Rosada al horno con tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral	Salmorejo Pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	Espirales integrales con tomate natural Salmón al horno con tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral	Sopa de verduras con fideos Albóndigas de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco
SEMANA 5 26 AL 30 OCT.	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral	Macarrones integrales con tomate natural Hamburguesa de pollo al horno Con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos con verduras Merluza al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan integral	Arroz con verduras Pollo al horno Con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	Puré de verduras Rosada al horno con verduras salteadas y patata panadera Fruta de temporada Pan blanco

LEYENDA DE ALÉRGICOS Y COMPONENTES



PROPUESTAS DE CENA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1				Ensalada mixta + Salmón + Fruta	Revuelto de espinacas + Tomate aliñado + Fruta
SEMANA 2	Verduras a la plancha + Merluza al horno + Fruta	Verduras salteadas + Huevo cocido + Fruta	Verduras a la plancha + Queso fresco + Fruta	Sopa de verduras + Pescado a la plancha + Fruta	Ensalada de tomate + Pollo a la plancha + Fruta
SEMANA 3	Revuelto de champiñones + Pescado a la plancha + Fruta	Crema de calabaza + Merluza al horno + Fruta	Verduras a la plancha + Pavo a la plancha + Fruta	Ensalada mixta + Queso fresco + Fruta	Verduras al vapor + Huevo cocido + Fruta
SEMANA 4	Sopa de verduras + Merluza al horno + Fruta	Salteado de verduras + Pavo a la plancha + Fruta	Crema de calabacín + Tortilla francesa + Fruta	Ensalada de verano + Queso fresco + Fruta	Puré de calabaza + Merluza a la plancha + Fruta
SEMANA 5	Ensalada mixta + Salmón + Fruta	Verduras a la plancha + Queso fresco + Fruta	Salteado de verduras + Huevo cocido + Fruta	Sopa de verduras + Merluza a la plancha + Fruta	Ensalada de tomate + Pollo al horno + Fruta

¡Menús variados y equilibrados!

Menú elaborado conforme a los requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Firmado digitalmente por
María de las Nieves Rodríguez López
Dietista-Nutricionista

Hoy comemos salud