

MENÚ GENERAL

OCTUBRE 2026 · ¡A comer sano y rico!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 1 1º: Arroz blanco con tomate casero y atún 🐟 o Ensalada murciana 🍅 2º: Filetitos de jamón asado en su jugo (cebolla, harina y zanahoria) 🍅 Guarnición: Patatas parisinas al horno Fruta de temporada	Día 2 1º: Lentejas guisadas (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, harina, patata y zanahoria) 🍅 2º: Abadejo al horno con salsa de la abuela (ajo, Maizena, cebolla, zanahoria, tomate y pimentón) 🐟 Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada
Día 5 1º: Macarrones integrales con boloñesa vegetal (pasta integral, ajo, cebolla, tomate y lentejas) 🍅 o Ensalada mixta 🐟 2º: Merluza al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) 🍅 Guarnición: Verdura asada Fruta de temporada	Día 6 1º: Puré de verduras (judía v, acelga, patata, calabacín, calabaza, espinaca, tomate, acelga y zanahoria). 2º: Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahoria (cebolla, harina, ajo y zanahoria) 🍅 Guarnición: Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada	Día 7 Sopa de cocido (pasta) 🍲 2º: Cocido completo (patata, zanahoria, pollo, ternera y jamón) Guarnición: Ensalada de lechuga, pepino y tomate Yogur sin azúcar	Día 8 1º: Arroz al horno con verduras (pimiento, cebolla, tomate, ajo, alcachofa y judía) 🍅 o Alcachofas con jamón 2º: Filete de caballa al horno con fritada 🐟 PEQUES: Filete de tilapia en salsa 🍅 Guarnición: Ensalada de tomate, maíz y mango Fruta de temporada	Día 9 1º: Judías blancas con almejas (zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y almejas) 🍅 2º: Tortilla española clásica (huevo y patata) 🍳 Guarnición: Ensalada de escarola, cebolla y tomate Fruta de temporada
Día 12 FESTIVO Día del Pilar 	Día 13 1º: Arroz integral con marisco (ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar, almeja y pescado) 🐟 o Verduras asadas 2º: Boquerones a la andaluza (harina) 🍷 PEQUES: Filete de Halibut en salsa 🍅 Guarnición: Zanahoria rallada, maíz y aceitunas Fruta de temporada	Día 14 1º: Lentejas a la hortelana (tomate, cebolla, pimiento, ajo, patata, puerro, harina y zanahoria) 🍅 2º: Tortilla francesa 🍳 Guarnición: Ensalada verde con aguacate y zanahoria Yogur sin azúcar	Día 15 1º: Espaguetis integrales napolitana (pasta, tomate, cebolla, albahaca y orégano) 🍅 o Espárragos blancos 2º: Palometa al horno a la portuguesa (cebolla, tomate triturado, ajo, pimiento morrón, harina y guisantes) 🍅 Guarnición: Boniato asado Fruta de temporada	Día 16 1º: Cazuela de patatas comineras (cebolla, ajo, tomate, pimiento, comino, harina y pimentón) 🍅 o Menestra de verduras 2º: Alitas frescas de pollo asadas PEQUES: Contra muslo de pollo asado Guarnición: Lechuga, pimiento asado y maíz Fruta de temporada
Día 19 1º: Guiso de garbanzos con chipirones (zanahoria, ajo, harina, patata, pimiento, tomate y cebolla) 🍅 2º: Pollo asado al limón (cebolla, limón y tomillo) Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Fruta de temporada	Día 20 1º: Espirales integrales con salsa de tomate (ajo, pasta integral, cebolla, zanahoria y tomate) 🍅 o Espárragos verdes 2º: Limanda al horno en salsa verde (cebolla, ajo, harina y perejil) 🍅 Guarnición: Lechuga, maíz, mango y tomate Fruta de temporada	Día 21 1º: Alubias pintas estofadas con arroz (ajo, zanahoria, harina, pimiento, cebolla, tomate y cebolla) 🍅 2º: Tortilla española (huevo y patata) 🍳 Guarnición: Ensalada de tomate y queso 🧀 Yogur sin azúcar	Día 22 1º: Fideuá de verduras (pasta, ajo, cebolla, alcachofa, zanahoria, tomate y caldo de verduras) 🍅 o Ensalada de pimientos 2º: Bacalao al horno a la vizcaína (tomate, cebolla y pimiento) 🍷 Guarnición: Salteado de espárragos y zanahoria dado Fruta de temporada	Día 23 1º: Puré de verduras frescas (judía v, calabacín, patata y zanahoria) 2º: Filete ruso casero en salsa (ternera/cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate y zanahoria) 🍅 Guarnición: Guisantes con cebollita Fruta de temporada
Día 26 1º: Sopa de fideos (pasta) 🍲 2º: Cocido ligero de garbanzos (judía verde, patata, zanahoria, pollo y codillo de jamón) Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada	Día 27 1º: Menestra de verduras al vapor con AOVE (judía verde, alcachofa, champiñón y guisante, zanahoria y coles) PEQUES: Puré de verdura (judía v, calabacín, patata, calabaza y zanahoria) 2º: Pechuga de pollo a la plancha Guarnición: Cuscús con caldo de verdura 🍲 Fruta de temporada	Día 28 1º: Coditos integrales con boloñesa vegetal (ajo, pasta integral, cebolla, tomate zanahoria y alubias) 🍅 o Coliflor a la gallega 2º: Fletán al horno con salsa de piquillo (cebolla, ajo, harina y pimiento) 🍷 Guarnición: Patata vapor Yogur sin azúcar	Día 29 1º: Lentejas estofadas con sofrito tradicional (ajo, cebolla, harina, pimiento, tomate, patata y zanahoria) 🍅 2º: Huevos cocidos con tomate 🍳 PEQUES: Tortilla francesa 🍳 Guarnición: Ensalada de escarola y aceitunas Fruta de temporada	Día 30 1º: Arroz 3 delicias (guisante, zanahoria, huevo y gamba) 🍷 PEQUES: Arroz con tomate 🍷 o Acelgas con patata y ajo 2º: Varitas de merluza 🐟 Guarnición: Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada

Agua incluida en todas las comidas • Se servirá pan integral tres días por semana.

La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación

Menú adecuado a las normas establecidas por 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

LISTADO DE ALERGENOS



CENAS SUGERIDAS · OCTUBRE 2026

Completa en casa lo que el comedor ha ofrecido al mediodía

DÍA	COMEDOR ·	CENA SUGERIDA ·
JUE 1	Arroz + Jamón asado + Patata	Crema de verduras + Huevo + Fruta
VIE 2	Lentejas + Pescado	Verduras/ensalada + Pollo o pavo + Fruta
LUN 5	Pasta + Pescado + Verdura	Ensalada completa + Huevo + Fruta
MAR 6	Verduras + Pollo + Patata	Verduras/ensalada + Pescado + Fruta
MIÉ 7	Sopa + Cocido completo (Ternera/Pollo/Jamón)	Crema de verduras + Pescado + Fruta
JUE 8	Arroz + Pescado + Champiñón	Verduras/ensalada + Pollo o pavo + Fruta
VIE 9	Alubias + Huevo (Tortilla)	Verduras/ensalada + Pescado + Fruta
MAR 13	Arroz + Pescado/Marisco	Verduras/ensalada + Pollo o pavo + Fruta
MIÉ 14	Lentejas + Huevo (Tortilla)	Verduras/ensalada + Pollo o pavo + Fruta
JUE 15	Pasta + Pescado + Boniato	Ensalada completa + Pollo o pavo + Fruta
VIE 16	Patata + Pollo	Verduras/ensalada + Pescado o marisco + Fruta
LUN 19	Garbanzos + Pollo + Chipirones	Crema de verduras + Huevo + Fruta
MAR 20	Pasta + Pescado + Guisantes	Verduras/ensalada + Cerdo magro o pavo + Fruta
MIÉ 21	Alubias + Arroz + Huevo (Tortilla)	Crema de verduras + Pescado + Fruta
JUE 22	Pasta (Fideuá) + Pescado + Espárragos	Ensalada completa + Pollo o pavo + Fruta
VIE 23	Verduras + ternera/cerdo + guisantes	Verduras/ensalada + Huevo + Fruta
LUN 26	Sopa + Cocido ligero Garbanzos/Pollo/Jamón)	Crema de verduras + Pescado + Fruta
MAR 27	Verduras + Pollo + Cuscús	Ensalada completa + Huevo + Fruta
MIÉ 28	Pasta + Alubias + Pescado	Crema de verduras + Pollo o pavo + Fruta
JUE 29	Lentejas + Huevo	Sopa o crema vegetal + Pescado + Fruta
VIE 30	Arroz + Pescado	Verduras/ensalada + Ternera magra o pavo + Fruta

CONSEJO PARA LAS FAMILIAS La cena es orientativa. Se busca variar los alimentos y complementar el menú escolar, evitando repetir como plato principal lo que se ha tomado al mediodía.

Agua como bebida habitual · Priorizar verduras · Preferir fruta de postre

Firmado Médico	Firmado Centro	Firmado responsable de Cocina
GONZALEZ HERNANDEZ JESUS - 03868768F	Firmado digitalmente por GONZALEZ HERNANDEZ JESUS - 03868768F ***7201** el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios	Firmado por ***4356** ENRIQUE GARCIA (R: ****8094*) el día 24/09/2026 con un

