

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

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**

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Firmado Médico</p> <p>GONZALEZ<br/>HERNANDEZ<br/>JESUS - 03868768F</p> <p>Firmado digitalmente por GONZALEZ HERNANDEZ ***7201** el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios<br/>Fecha: 2026.09.28 17:07:27 +02'00'</p> | <p>Firmado Centro</p> <p>Firmado por PRIEGO CABOBLANCO JORGE - ***7201** el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios</p> | <p>Firmado responsable de Cocina</p> <p>Firmado por ***4356** ENRIQUE GARCIA (R: ****8094*) el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC Representación</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

