

Menú Sin huevo crudo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	02 Espaguetis integrales aglio-olio Albóndigas vegetales en salsa española Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
05 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	06 Estofado de patatas con magro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	07 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Yogur y pan blanco	08 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	09 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	14 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Yogur y pan blanco	15 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la plancha / horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz caldoso con pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	21 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	22 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones integrales a la italiana Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	28 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	29 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	30 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo crudo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARNÍETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin huevo crudo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimiento)				4												
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, ajo, pimiento)															14	
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vaporizada	1	2	3						9						14	
			Guarnición	-															14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)															14	
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)																
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)			2						9				12		14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española	1	2	3							9						
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14	
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro															14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino																14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1									9			11			14
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1									9			11			14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)															14	
			Segundo	Coditos con atún	1			4				9			11					
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo)																
			Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla)																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, ajo)																14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1				4										14	
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo														12		
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
Guarnición			Ensalada de zanahoria y maíz dulce																14	
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1									9			11				
		Segundo	Filete de bacaladilla al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
Jueves		Primero	Puchero hortelano de garbanzos																14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1									9			11				
		Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes																	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1																
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)			2							9				12		14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno														11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	