

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Octubre 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan	6 Espirales integrales al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda