Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo y queso cremoso Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

No frutos secos/ LTP

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODAS LAS FRUTAS IRÁN PELADAS. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo y queso cremoso Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO, FS Y PESCADO PLANO. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Pechuga de pollo a la plancha - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO, POLLO Y PAVO. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Magro a la plancha - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Lomo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Lomo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Lomo a la plancha - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO E HIPOCALÓRICO. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón Yogur desnatado y pan	8 - Lentejas estofadas Salmón a la plancha Fruta y - Pan integral	9 - Arroz con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Yogur desnatado y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras Yogur desnatado y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la plancha Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas - Pechuga de pollo a la plancha Yogur desnatado y pan	29 Coliflor salteada Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

No carne / No huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Guisantes salteados caseros - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 - Arroz con tomate Abadejo al horno con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta y pan	14 - Arroz con tomate Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Verduras salteadas Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Filete de merluza a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Menestra de verduras con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Abadejo al horno Fruta y - Pan integral	23 Arroz con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Alubias estofadas con verduras Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza a la plancha - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

No huevo/ No frutos secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Pechuga de pollo a la plancha - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

No huevo / No lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón Fruta y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras Fruta y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón Fruta y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y pan	15 Alubias estofadas a la riojana - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras Fruta y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla francesa Fruta y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PROTEINA DE LA LECHE NI SOJA. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con salsa boloñesa Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón Fruta y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y pan	15 Alubias estofadas a la riojana - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras Fruta y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla francesa Fruta y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Proteína de la leche

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón Fruta y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y pan	15 Alubias estofadas a la riojana - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras Fruta y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla francesa Fruta y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y - Pan (sin gluten)	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y - Pan (sin gluten)
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y - Pan (sin gluten)	7 Macarrones gratinados con pasta (sin gluten) Pollo asado al limón - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	8 - Garbanzos estofados Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan (sin gluten)	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y - Pan (sin gluten)
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y - Pan (sin gluten)	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo y queso cremoso Fruta y - Pan (sin gluten)	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)
19 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	20 Alubias guisadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y - Pan (sin gluten)	21 Macarrones salteados con pasta (sin gluten) Pavo a la plancha - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan (sin gluten)	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y - Pan (sin gluten)
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	28 Alubias guisadas con chorizo Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan (sin gluten)	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CELIACOS, SIN HUEVO. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido (sin gluten) con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y - Pan (sin gluten)	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y - Pan (sin gluten)
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y - Pan (sin gluten)	7 Macarrones (sin gluten) con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	8 - Garbanzos estofados Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan (sin gluten)	9 Paella mixta - Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y - Pan (sin gluten)
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido (sin gluten) con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y - Pan (sin gluten)	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones (sin gluten) con pasta (sin huevo) Fruta y - Pan (sin gluten)
19 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	20 Alubias guisadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y - Pan (sin gluten)	21 Macarrones (sin gluten) con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan (sin gluten)	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y - Pan (sin gluten)
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	28 Alubias guisadas con chorizo - Pechuga de pollo a la plancha - Yogur natural y - Pan (sin gluten)	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan (sin gluten)	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CELIACOS SIN PLV. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan (sin gluten)	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y - Pan (sin gluten)
5 - Crema de calabacín ECO Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y - Pan (sin gluten)	7 Macarrones con salsa de tomate con pasta (sin gluten) Pollo asado al limón Fruta y - Pan (sin gluten)	8 - Garbanzos estofados Salmón a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y - Pan (sin gluten)
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan (sin gluten)	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y - Pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo Fruta y - Pan (sin gluten)	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)
19 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	20 Alubias guisadas - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	21 Macarrones salteados con pasta (sin gluten) Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan (sin gluten)	23 Arroz con pavo y verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y - Pan (sin gluten)
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	28 Alubias guisadas - Tortilla francesa Fruta y - Pan (sin gluten)	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan (sin gluten)	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CELIACOS SIN LACTOSA, CERDO Y MARISCO. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan (sin gluten)	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y - Pan (sin gluten)
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y - Pan (sin gluten)	7 Macarrones gratinados con pasta (sin gluten) Pollo asado al limón Fruta y - Pan (sin gluten)	8 - Garbanzos estofados Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan (sin gluten)	9 Paella mixta Tortilla francesa con - ensalada de lechuga Fruta y - Pan (sin gluten)
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y - Pan (sin gluten)	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y - Pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa Fruta y - Pan (sin gluten)	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)
19 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	20 Alubias guisadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y - Pan (sin gluten)	21 Macarrones salteados con pasta (sin gluten) Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	22 - Garbanzos estofados - Tortilla francesa Fruta y - Pan (sin gluten)	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y - Pan (sin gluten)
26 Menestra de verduras salteadas Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	28 Alubias guisadas - Tortilla francesa Fruta y - Pan (sin gluten)	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan (sin gluten)	30 **NO LECTIVO**

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CELIACOS SIN LACTOSA, NI LEGUMBRES. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	2 - Crema de zanahoria - Lomo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)
5 - Crema de calabacín ECO Pavo a la plancha con boloñesa de soja Fruta y - Pan (sin gluten)	6 Patatas estofadas Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y - Pan (sin gluten)	7 Macarrones con salsa de tomate con pasta (sin gluten) Pollo asado al limón Fruta y - Pan (sin gluten)	8 Menestra de verduras salteadas Salmón a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y - Pan (sin gluten)
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego Fruta y - Pan (sin gluten)	15 Patatas estofadas Huevos revueltos con pavo Fruta y - Pan (sin gluten)	16 Crema casera de calabaza dulce Macarrones (sin gluten) con salsa boloñesa Fruta y - Pan (sin gluten)
19 Crema ecológica de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	20 Menestra de verduras salteadas - Tortilla de patatas con - ensalada de lechuga y tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	21 Macarrones salteados con pasta (sin gluten) Pavo a la plancha Fruta y - Pan (sin gluten)	22 - Crema de verduras (no legumbre) Lomo al ajillo Fruta y - Pan (sin gluten)	23 Arroz con pavo y verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y - Pan (sin gluten)
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan (sin gluten)	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y - Pan (sin gluten)	28 Patatas estofadas - Tortilla francesa Fruta y - Pan (sin gluten)	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan (sin gluten)	30 **NO LECTIVO**

No carne / No huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Guisantes salteados caseros - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 - Arroz con tomate Abadejo al horno con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y pan	14 - Arroz con tomate Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Verduras salteadas Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Ventresca de merluza a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Menestra de verduras con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Abadejo al horno Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza a la plancha Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Alubias estofadas con verduras Fruta y - Pan integral	27 - Arroz con tomate Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas - Ventresca de merluza al horno - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

No Carne

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral - Tortilla francesa - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 - Arroz con tomate - Tortilla francesa con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y pan	14 - Arroz con tomate Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Ventresca de merluza a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	27 - Arroz con tomate Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral - Tortilla francesa - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 - Arroz con tomate - Tortilla francesa con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Garbanzos estofados con repollo salteado Fruta y pan	14 - Arroz con tomate Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Ventresca de merluza a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas - Tortilla francesa Fruta y - Pan integral	27 - Arroz con tomate Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta integral Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta - Revuelto de jamón york con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Huevos revueltos con pavo y queso cremoso Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria Nuggets de pollo Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta integral Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo Huevos revueltos con cebolla y queso - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina, en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y - Pan integral	2 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado vegetal a la jardinera Fruta y pan
5 - Crema de calabacín ECO con queso Garbanzos estofados con boloñesa de soja Fruta y - Pan integral	6 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas de merluza con tomate frito Fruta y pan	7 Macarrones gratinados con pasta (sin huevo) Pollo asado al limón - Yogur natural y pan	8 - Lentejas estofadas Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Fruta y - Pan integral	9 Paella mixta Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga Fruta y pan
12 **NO LECTIVO**	13 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan	14 Arroz con pollo Abadejo al estilo griego - Yogur natural y pan	15 Alubias estofadas a la riojana Pavo a la plancha Fruta y - Pan integral	16 Crema casera de calabaza dulce con picatostes Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Fruta y pan
19 Crema ecológica de zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha Fruta y - Pan integral	20 - Lentejas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	21 Macarrones salteados con pasta (sin huevo) Fajitas de verduras - Yogur natural y pan	22 - Garbanzos estofados Lomo al ajillo Fruta y - Pan integral	23 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil Fruta y pan
26 Menestra de verduras salteadas Estofado de cerdo (ajo,cebolla,patata,menestra,pimi Fruta y - Pan integral	27 Arroz con pollo Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan	28 - Lentejas estofadas con chorizo - Pechuga de pollo a la plancha - Yogur natural y pan	29 Salteado de coliflor con pimentón Abadejo con vinagreta suave de cítricos Fruta y - Pan integral	30 **NO LECTIVO**