

**MENÚ ESCOLAR  
OCTUBRE 2025**

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los primeros platos se cocinan al baño maría, excepto el arroz que se cocina al horno
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas.
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos



Alérgenos que pueden contener los alimentos:

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<b>1</b> Judías estofadas con patatas 12 Pollo en salsa Yogurt 7 <i>A/M:</i> Sobao 1-3-7-8	<b>2</b> Alubias blancas con verdura Tortilla de patata 3-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta	<b>3</b> Ensalada de pasta 1-3-4 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo 1			
				Sugerencia cena: Pescado y patata asada	Sugerencia cena: Filete con pimientos	Sugerencia cena: Tortilla paisana			
<b>6</b> Arroz 3 delicias 3-4 Pechuga con champiñones 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta	<b>7</b> Alubias rojas con verduras Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7	<b>8</b> Puré de calabaza 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta	<b>9</b> Garbanzos con verdura Huevos con tomate 4 Jamón serrano 3 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1	<b>10</b> Macarrones con tomate 1 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Sugerencia cena: Revuelto de verduras	Sugerencia cena: Filete ternera y aguacate	Sugerencia cena: Pescado con ensalada	Sugerencia cena: Crema de verduras	Sugerencia cena: Filete con verdura
<b>13</b> Lentejas con verdura 1 Lomo con pimientos Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo 1	<b>14</b> Marmita de bonito 4-12 Alitas Fruta <i>A/M:</i> Fruta	<b>15</b> Alubias blancas con verdura Tortilla de patata 3-12 Fruta <i>A/M:</i> Quesito con galletas 1-3-7	<b>16</b> Judías estofadas 12 Albóndigas en salsa 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta	<b>17</b> Ensalada de arroz 4 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7	Sugerencia cena: Fajitas de pollo y verdura	Sugerencia cena: Tortilla de verduras	Sugerencia cena: Filete con verduras	Sugerencia cena: Pescado con ensalada	Sugerencia cena: Huevos con verdura
<b>20</b> Macarrones bolognesa 1-3-7 Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta	<b>21</b> Garbanzos con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1	<b>22</b> Puré de verduras 12 Lomo con salsa de verdura Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta	<b>23</b> Lentejas con verdura Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 1	<b>24</b> Patatas a la Riojana 12 Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Sugerencia cena: Tortilla con champiñones	Sugerencia cena: Pescado con ensalada	Sugerencia cena: Filete con pimientos	Sugerencia cena: Huevos con verdura	Sugerencia cena: Pescado con patatas
<b>27</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>28</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>29</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>30</b> <b>NO LECTIVO</b>	<b>31</b> <b>NO LECTIVO</b>					