

MENÚ ESCOLAR SIN LACTOSA

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones integrales con tomate casero 1-3 S/L Filete ruso con ensalada de lechuga 3 Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	2 Alubias rojas con verduras. Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Pan integral 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta
			8 Tortilla paisana	9 Pechuga de pavo
5 Arroz con tomate casero. Pechuga de pollo al horno con champiñones 1 Pan integral 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	6 Garbanzos con verdura 1 Hamburguesa con salsa de zanahoria casera 1-3 S/L Fruta <u>A/M</u> : bocado de jamón	7 Alubias blancas Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Yogurt S/L <u>A/M</u> : Fruta	8 Pure de verdura 12 Jamoncito de pollo al horno con champiñones. Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	9 Espagueti con bacon 1 S/L Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta
€ Pescado a la plancha	€ Tortilla francesa con aguacate	€ Filete de ternera	€ Huevos rellenos de atún.	€ Hamburguesa de pollo
12 FESTIVO	13 Arroz tres delicias 3- 4 Albondigas de pollo con salsa de verduras. 1 Fruta <u>A/M</u> : Bocado jamón 1	14 Alubias rojas con verduras. Pescado al horno lechuga.4 Yogurt S/L <u>A/M</u> : Fruta	15 Judías verdes con patatas. 12 Pechuga con ensalada de tomate. Fruta <u>A/M</u> : Bocado jamón york	16 Lentejas eco con verduras 1 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Pan integral fruta <u>A/M</u> : Fruta
€	€ Salteado de verduras con gambas	€ huevos con bonito	€ Filete de pollo con ensalada	€ Hamburguesa de pollo con verduras
19 Macarrones integrales con tomate casero.1-3 S/L Lomo con pimientos 1 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	20 Alubias blancas con verduras. Salchicha fresca con pure de patatas 12 Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	21 Patatas con costilla 12 Pescado en salsa de marisco 4 Yogurt S/L <u>A/M</u> : Fruta	22 Menestra de verduras. Hamburguesa de pollo con salsa de zanahoria 1-3 S/L Fruta <u>A/M</u> : Bocado queso 1-7	23 Lentejas eco con verduras 1 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Pan integral fruta <u>A/M</u> : Fruta
€ Pescado con verduras	€ Tortilla paisana	€ Filete de pollo con verduras salteadas	€ Tortilla con aguacate	€ filete con escaivada
26 Ensalada de arroz. Filete ruso con pimientos 1-3 S/L Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	27 Sopa. Carne con tomate casero y patatas 12 Fruta <u>A/M</u> : Bocado de jamón york 1	28 Garbanzos con verduras. 12 Pescado al horno 4 Yogurt S/L <u>A/M</u> : Fruta	29 Pure de calabaza 12. Pollo en salsa.12 Fruta <u>A/M</u> : Bocado pavo 1	30 Alubias rojas con verduras. Pescado al horno con pimientos salteados 4 Pan integral fruta <u>A/M</u> : Fruta
€ Tortilla francesa con verduras al vapor	€ Merluza rebozada	€ Salchichas frescas	€ Filete de pollo con tomate	€ Tortilla de jamón

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



€ Sugerencia de cena

En nuestro menú:

- 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.)
- Toda la carne que se sirve es de cercanía.
- Todo el pescado que se sirve es de cercanía comprado en el **Mercado de la Esperanza**.
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, bacalao, lirio, 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 segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.