

MENÚ

OCTUBRE 2026



MENÚS ADAPTADOS A LA NUEVA NORMATIVA DE COMEDORES ESCOLARES
BOE (Real Decreto 315/2025, de 15 de abril)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0) MERLUZA MSC EN SALSA VERDE (1,4,12) PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CÉSAR CON POLLO (1,3,7) GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE PESCADO EMPANADO (1,4 y tr: 7,3,2,14) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MARAVILLA (1,3,9) LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0) MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4)(CON VERDURAS Y PATATA) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo) GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria TORTILLA DE QUESO (3,7) ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10) MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS: TREMPÓ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10) ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE HERVIDO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3,6,9,10) HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7) YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) LOMO EMPANADO (1,3) ENS: MIXTA CON ATÚN (4) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7) GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				

* El menú puede sufrir cambios en caso que haya algún problema con el proveedor

MENÚ

OCTUBRE 2026



FRUTA Y VERDURA DE TEMPORADA SEGÚN CALENDARIO (APEMA): BERENJENA, CAQUI, CALABAZA, CALABACÍN, LIMÓN, MELOCOTÓN, JUDÍA VERDE, NECTARINA, PIMIENTO, PERA, MANZANA, CIRUELA, UVA, SANDÍA Y TOMATE

Nuestros productos de km 0 son: SANDÍA, MELÓN, CALABAZA y CALABACÍN

Nuestros productos ecológicos son: CALABAZA y CALABACÍN

INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

Acompañamos las comidas con pan y agua. El pan será integral dos veces a la semana
Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío y cocinamos con aceite de oliva o aceite de girasol alto en oleico.
Nuestros yogures son sin azúcares añadidos
Utilizamos sal yodada y en ocasiones la sustituimos por el uso de especias.
En caso de utilizar caldo u otros potenciadores del sabor, se utilizan las opciones existentes en el mercado con un 30 % reducido en sal.
En ocasiones utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares para mantener nuestras raíces
Introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo, como indica la normativa
Utilizamos un % de productos de temporada (establecidos por el calendario APEMA), sobretodo cuando hablamos de fruta y verdura.
Una vez a la semana introducimos proteína vegetal de segundo plato, como indica la normativa vigente. Solemos combinar cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad.
El 50% de nuestros pescados (como mínimo) tienen certificado MSC. Tal como indica la normativa vigente.
2 veces al mes se elaborará un plato ecológico, tal como dicta la nueva normativa.
legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad.
***en caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en**
*** en caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.**

*para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa del BOE (**Real Decreto 315/2025, de 15 de abril**) por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, así como la **normativa del BOIB** (decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa + pollo con judía verde + fruta	Salmón con arroz y brócoli + fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Pescado con guisantes y zanahoria + fruta	Costillas de cerdo con moniato y calabacín + fruta	Tortilla de patata con tomate y aguacate + fruta	Ensalada + "Pa amb oli" de queso (1,7)	Bistec de ternera con puré de patata i verduras + fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Revuelto de huevo con pan moreno y tomate + fruta	Pescado al horno con patata y verdura + fruta	Pollo a la plancha con arroz y calabaza + fruta	Hamburguesa completa + fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Pollo a la plancha con moniato y brócoli + fruta	Sopa con pollo y verduras + fruta	Huevos con pisto y pan moreno + fruta	Lomo a la plancha con arroz con verduras + fruta	Pescado con patata y guisantes + fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de verduras + Tortilla de patata + fruta	Pescado con verduras y arroz + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Sopa con albondiguillas y verduras + fruta	Salchichas con puré de patata y berenjena airfryer + fruta

* El menú puede sufrir cambios en caso que haya algún problema con el proveedor

MENÚ NO GLUTEN

OCTUBRE 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0) MERLUZA MSC A LA PLANCHA (4) PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN LA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA (3) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE POLLO: LECHUGA, TOMATE, POLLO Y MAÍZ GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURA Y PATATA (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS ABADJO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE PESCADO A LA PLANCHA (4) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA SIN GLUTEN (9) LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0) MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4)(CON VERDURAS Y PATATA) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo) GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria TORTILLA DE QUESO (3,7) ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (7) MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS: TREMPÓ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10) ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE HERVIDO CON PASTA SIN GLUTEN (9) HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7) YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) LOMO A LA PLANCHA ENS: MIXTA CON ATÚN (4) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7) GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				
NO GLUTEN				
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener GLUTEN o trazas de GLUTEN. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.				

MENÚ NO FRUTOS SECOS

OCTUBRE 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0)	POTAJE DE LENTEJAS (1)
			MERLUZA MSC EN SALSA VERDE (1,4,12)	TORTILLA DE PATATA (3)
			PATATA FRITA	ENS: TOMATE
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12)	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	ENSALADA CÉSAR CON POLLO (1,3,7)	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA
SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)	TORTILLA FRANCESA (3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal)	ABADEJO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO
PATATA AL HORNO	ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA	FRUTA DE TEMPORADA	ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS	ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA MARAVILLA (1,3,9)	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0)
	PESCADO A LA PLANCHA (4)	LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3)	MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4) (CON VERDURAS Y PATATA)
	ENS: TOMATE	BRÓCOLI AL VAPOR	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo)	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)	POTAJE DE LENTEJAS (1)
GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal)	TORTILLA DE QUESO (3,7)	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6)	MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4)	PAVO BRASEADO
FRUTA DE TEMPORADA	ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	PATATA ASADA	ENS: TREMPÓ	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA	SOPA DE HERVIDO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3,6,9,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7)	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7)
SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10)	HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA	TORTILLA DE PATATA (3)	LOMO EMPANADO (1,3)	GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal)
ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7)	ENS: MIXTA CON ATÚN (4)	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustaciód 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				
NO FRUTOS SECOS				
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener FRUTOS SECOS o trazas de FRUTOS SECOS. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. Disculpen las molestias. Nuestro pesto no contiene frutos secos.				

* El menú puede sufrir cambios en caso que haya algún problema con el proveedor

MENÚ NO HUEVO

OCTUBRE 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0) MERLUZA MSC EN SALSA VERDE (1,4,12) PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) POLLO A LA PLANCHA ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN LA NAPOLITANA LOMO A LA PLANCHA ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE POLLO: LECHUGA, TOMATE, POLLO Y MAÍZ GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS ABADJO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE PESCADO A LA PLANCHA (4) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA SIN GLUTEN (9) LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS POLLO A LA PLANCHA ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0) MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4)(CON VERDURAS Y PATATA) FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo) GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria POLLO A LA PLANCHA ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (7) MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4) ENS: TREMPÓ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10) ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE HERVIDO CON PASTA SIN GLUTEN (9) HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE ZANAHORIA SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7) YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) LOMO A LA PLANCHA ENS: MIXTA CON ATÚN (4) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7) GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustaciód 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				
NO HUEVO				
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener HUEVO o trazas de HUEVO. Las pastas que utilizaremos serán SIN GLUTEN, ya que la pasta que utilizamos contiene trazas de huevo. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.				

MENÚ NO LACTOSA

OCTUBRE 2026



			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0)	POTAJE DE LENTEJAS (1)
			MERLUZA MSC EN SALSA VERDE (1,4,12)	TORTILLA DE PATATA (3)
			PATATA FRITA	ENS: TOMATE
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12)	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	ENSALADA DE POLLO: LECHUGA, TOMATE, POLLO Y MAÍZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA
SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12)	TORTILLA FRANCESA (3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal)	ABADEJO A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO
PATATA AL HORNO	ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA	FRUTA DE TEMPORADA	ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS	ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA MARAVILLA (1,3,9)	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0)
	PESCADO A LA PLANCHA (4)	LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3)	MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4)(CON VERDURAS Y PATATA)
	ENS: TOMATE	BRÓCOLI AL VAPOR	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo)	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO	PASTA INTEGRAL SALTEADA CON PAVO (1,3,6,10)	POTAJE DE LENTEJAS (1)
GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal)	TORTILLA FRANCESA (3)	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6)	MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4)	PAVO BRASEADO
FRUTA DE TEMPORADA	ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	PATATA ASADA	ENS: TREMPÓ	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA	SOPA DE HERVIDO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3,6,9,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	PATATA CON COLIFLOR AL HORNO SIN GRATINAR	CREMA DE ZANAHORIA
SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10)	HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA	TORTILLA DE PATATA (3)	LOMO EMPANADO (1,3)	GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal)
ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA	ENS: TOMATE, ORÉGANO SIN QUESO	ENS: MIXTA CON ATÚN (4)	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustaciados 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				
NO LACTOSA NI PVL (proteína de la leche de vaca)				
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de LACTOSA O PROTEINA DE LA LECHE DE VACA. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. EN CASO DE NO PODER COMER TERNERA, AVISAD A COCINA, YA QUE ESTE MENÚ NO SERVIRÍA. Disculpen las molestias.				

* El menú puede sufrir cambios en caso que haya algún problema con el proveedor

MENÚ NO PESCADO NI MARISCO

OCTUBRE 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabaza ecológica y de km 0) POLLO A LA PLANCHA PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
"TREMPO" DE GARBANZOS SIN ATÚN (12) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CÉSAR CON POLLO (1,3,7) GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE POLLO A LA PLANCHA ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MARAVILLA (1,3,9) LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA (plato con calabacín ecológico y de km 0) HAMBURGUESA CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo) GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria TORTILLA DE QUESO (3,7) ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10) POLLO A LA PLANCHA ENS: TREMPÓ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS (1) PAVO BRASEADO ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE HERVIDO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3,6,9,10) HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) TORTILLA DE PATATA (3) ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7) YOGUR SIN AZÚCARES AÑADIDOS (7)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) LOMO EMPANADO (1,3) ENS: MIXTA SIN ATÚN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7) GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DE TEMPORADA
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos				
NO PESCADO NI MARISCO				
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener PESCADO Y MARISCO o trazas de PESCADO Y MARISCO .Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. Disculpen las molestias.				

MENÚ DIABETICO 7R

OCTUBRE 2026



MENÚS ADAPTADOS A LA NUEVA NORMATIVA DE COMEDORES ESCOLARES
BOE (Real Decreto 315/2025, de 15 de abril)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE CALABAZA (plato con calabacín ecológico y de km 0) 2R: (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida) MERLUZA MSC EN SALSA VERDE (1,4,12) PATATA FRITA 2R: 60g de patata frita FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	POTAJE DE LENTEJAS (1) 4R: (2R: 100g de lenteja hervida o 40g de lenteja seca + 2R: 130g de patata cocida) TORTILLA FRANCESA (3) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
			2R: 40g de pan	2R: 40g de pan
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4,12) 2R: (110 g de garbanzos hervidos) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) PATATA AL HORNO 2R: (70g de patata al horno o 130g de patata cocida) FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) 4R : 60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida TORTILLA FRANCESA (3) ENS: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	ENSALADA DE POLLO: LECHUGA, TOMATE, POLLO Y MAÍZ GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) (plato de proteína vegetal) 4R: (2R: 100g de lenteja hervida o 40g de lenteja seca + 2R: 130g de patata cocida) FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	ARROZ CON VERDURAS 4R: (52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido) ABADAJE A LA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA 2R: (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida) POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO PATATA AL HORNO 2R: (70g de patata al horno o 130g de patata cocida) FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
2R: 40g de pan	2R: 40g de pan	2R: 40g de pan	2,5R: 50g de pan	2R: 40g de pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE 4R: (52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido) PESCADO A LA PLANCHA (4) ENS: TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	SOPA MARAVILLA (1,3,9) 4R : 60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida LOMO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (12) 4R: (2R: 110g de judía blanca hervida + 2R: 130g de patata hervida) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (3) ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	CREMA DE CALABACÍN (plato con calabaza ecológica y de km 0) 2R: (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida) MARMITAKO DE MERLUZA MSC (4)(CON VERDURAS Y PATATA) 2R: (130g de patata cocida) FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
	2R: 40g de pan	2R: 40g de pan	2R: 40g de pan	2R: 40g de pan

MENÚ DIABETICO 7R

OCTUBRE 2026



LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA MIXTA CON PAVO (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y pavo)	ARROZ TRES DELICIAS: maíz, guisantes, zanahoria 4R : (52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido)	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO 2R : (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida)	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10) 4R : (60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida)	POTAJE DE LENTEJAS (1) 4R : (2R: 100g de lenteja hervida o 40g de lenteja seca + 2R: 130g de patata cocida)
GARBANZOS AL CURRI CON PATATA FRITA AL HORNO (plato de proteína vegetal) 4R : (2R: 110g de garbanzos hervidos + 2R: 60g de patata frita)	TORTILLA DE QUESO (3,7)	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE (6)	MERLUZA MSC AL HORNO CON LIMÓN (4)	PAVO BRASEADO
FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	ENS: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	PATATA ASADA 2R : (70g de patata al horno o 130g de patata cocida)	ENS: TREMPÓ	ENS: LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA
	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R
2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2,5R : 50g de pan
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ PILAF CON ZANAHORIA 4R : (52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido)	SOPA DE HERVIDO CON FIDEOS INTEGRALES (1,3,6,9,10) 2R : (30g de pasta integral o blanca cruda o 90g de pasta integral o blanca hervida)	POTAJE DE LENTEJAS (1) 4R : (3R:150g de lentejas cocidas o 60g de lentejas secas + 1R: 65g de patata cocida)	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) 4R : (140g de patata al horno o 260g de patata hervida)	CREMA DE TOMATE ASADO Y NATA (7) 2R : (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida)
SALMÓN EN SALSA DE SOJA Y MOSTAZA (4,6,10)	HERVIDO DE POLLO CON JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA 2R : (130g de patata cocida)	TORTILLA FRANCESA (3)	LOMO A LA PLANCHA	GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (1) (plato de proteína vegetal) 4R (2R: 110g de garbanzos hervidos + 2R: 30g de cuscús seco o 90g de cuscús hervido)
ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ENS: TOMATE, ORÉGANO Y QUESO (7)	ENS: MIXTA CON ATÚN (4)	
FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2,5R : 50g de pan	2R : 40g de pan	SIN PAN
Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetes 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramucos 14 Moluscos				
Diabético 7R				
EN ESTE MENÚ SE TENDRÁN EN CUENTA LAS RACIONES DE CARBOHIDRATOS TOTALES DEL MENÚ, por las que se pesará la comida en crudo o en hervido según la elaboración en cocina. Se intentará añadir PASTA Y ARROZ INTEGRAL siempre que sea posible. El cálculo de los gramajes para las raciones de los carbohidratos estará señalado en azul. Para éste cálculo se han utilizado las tablas PARA LA FUNDACIÓN DE LA DIEBETES NOVO. Las modificaciones de este menú respecto las del menú BASAL están destacadas en rojo.				

1R FRUITA:	1,5R FRUITA	2R FRUITA
200g SANDÍA	300g	400g
200g MELÓN	300g	400g
150g ALBARICOQUE	225g	300g
100g NECTARINA	150g	200g
100g CIRUELA	150g	200g
100g MANZANA	150g	200g
100g MANARINA	150g	200g
100g MELOCOTÓN	150g	200g
200g FRESAS	300g	400g
100g PERA	150g	200g
100g NARANJA	150g	200g
100g PIÑA	150g	200g
100g KIWI	150g	200g
50g PLATANO	75g	100g
* la pasta sin gluten tiene 13g de carbohidrato por 1 RACIÓN		