



Menú General

octubre de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

Los jueves el alumnado junto con familias voluntarias trabajan en el huerto escolar y facilitan a la cocina hierbas y aromáticos que se incorporan en las recetas. ¡Buen provecho!



Leyenda de alérgenos:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos con cáscara 9: Ajo 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza, aromáticos) (1)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, perejil) (4)		GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza, aromáticos)		SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (pollo, gallina, ternera, nabo, ajo, puerros, zanahoria, cebolla) (1,3)		PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata, curry)	
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) ZANAHORIA, REMOLACHA Y ACEITUNAS		FILETE DE GALLINETA AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	CEBOLLA, CEBOLLETA TIERRA, ZANAHORIA Y PATATA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN (4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria, mejorana, tomillo) Y PATATA (6,7,9,12)	
HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y ACEITUNAS	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada de patata y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la espalda con pan / Fruta			Sugerencia de cena: Salteado de arroz con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Spirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
NO LECTIVO		FESTIVO		PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	SOFA DE FIDEOS INTEGRALES (1,3)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	GARBANZOS ALIÑADOS (patata, pimentón dulce, huevo cocido) (3)	
				HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ESCAROLA Y ZANAHORIA	FRUTA DE TEMPORADA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y MAÍZ	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado)	
				Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variado / Fruta	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) ZANAHORIA, REMOLACHA Y ACEITUNAS	
								FRUTA DE TEMPORADA	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata, aromáticos)		SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (1,3)		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)		PURE DE VERDURAS DE INVIERNO (aceitunas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)		
ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo) (3)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4,14)	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (12)	CHAMPIÑONES SALTEADOS Y PATATA	FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA A LA FRANCES (3)	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	BACALAO AL HORNO (4)	
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	A LA MALLORQUINA (aceitunas, sofrito, tomate, patata)	
Sugerencia de cena: Spirales de lenteja con salsas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado / Fruta		Sugerencia de cena: Cuscús con verduras, queso y frutos secos / Fruta			FRUTA DE TEMPORADA	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, perejil) (4)	PURE DE VERDURAS DE INVIERNO (aceitunas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)					ESCUDELILLA FRESCA (judías pintas, cebolla, tomate, ajo, judías verdes y/o calabacín, aromáticos)	
BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	TORTILLA DE CALABACÍN o COLIFOR (3)	POLLO ASADO AL LIMÓN (cebolla, tomate, zanahoria)	ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, pimiento, zanahoria y guisantes)					PIZZA MARGARITA (1,7)	
VERDURAS AL VAPOR	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ						HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), REMOLACHA Y ACEITUNAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA						FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:			Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:	



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Menú consensuado en la comisión de alimentación



Puré de verduras y croquetas
con ensalada / Fruta

Lomo de bacalao con
tomate y patata / Fruta

Cuscús con garbanzos y
verduras salteadas / Fruta

Sopa y tortilla a la francesa
con ajos tiernos / Fruta

Verduras y patata al vapor
con salmón a la plancha /
Fruta