MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

CPI ARCOSUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	4 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	11 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	12 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	18 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	19 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2	25 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA A LA NUEZ Y CACAHUETES		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA A LA PIÑA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA AL HUEVO EN TORTILLA Y COCIDO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Magro con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan (sin gluten) VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin gluten) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 - Sopa de pasta (sin gluten) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin gluten) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 - Sopa de pasta (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
INTOLERANCIA A LA LECHE Y NATA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO ASTRINGENTE		1 Crema de verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y - Pan integral VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y - Pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y - Pan integral VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y - Pan integral VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y - Pan integral VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y - Pan integral VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 - Lentejas estofadas Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y - Pan integral VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y - Pan integral VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Verduras salteadas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y - Pan integral VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados con verduras - Tortilla francesa con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y - Pan integral VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y - Pan integral VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO AVELLANAS NI FRUTOS SECOS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO CACAHUETES		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Trinxat de col Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO CHAMPIÑONES,SETAS NI HONGOS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO FRUTOS SECOS NI PIEL DE FRUTAS NO FRUTAS CON HUESO, LTP (PELAR Y LAVAR LA FRUTA)		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO FRUTOS SECOS NI ROJOS, NO CEREZA, MELOCOTON NI FRUTAS CON PELO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO GALLO NI PESCADOS PLANOS, CALAMAR, MARISCO, SESAMO, NUECES NI KIWI		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO GUISANTES NI LENTEJAS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Verduras salteadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Sopa de fideos Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO HUEVO, ANACARDOS, PISTACHOS,LENTEJAS NI GUISANTES		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Verduras salteadas Magro con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 - Sopa de pasta (sin huevo) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 - Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 - Sopa de pasta (sin huevo) Magro con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO HUEVO,LEGUMBRE, PESCADO FRUTAS CON HUESO NI FRUTOS SECOS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Verduras salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 - Sopa de pasta (sin huevo) Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 - Patatas estofadas con chorizo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Crema de zanahoria Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 - Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO HUEVO NI PESCADO BLANCO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana - Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Magro con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 - Sopa de pasta (sin huevo) Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 - Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Magro con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO JUDIAS BLANCAS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO MELOCOTON NI FRUTAS DE LA MISMA FAMILIA, SESIBILIZACIÓN LTP(PELAR Y LAVAR LA FRUTA)		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO NUECES		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO NUEZ NI ALMENDRA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO PERA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Pescado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon - Hamburguesa a la plancha Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO PIÑONES		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO PLATANO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO QUESO NI LACTOSA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur de soja y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO TOMATE FRITO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Guisantes salteados Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz blanco Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Pasta (integral) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Caballa a la plancha Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO YOGURES CREMAS NI PURÉS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Patatas estofadas Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Verduras salteadas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN CACAHUETES NI TRAZAS		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN COL NI LECHE		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Arroz con salsa de tomate con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 - Crema de calabacín Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur de soja y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Verduras salteadas Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur de soja y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Legumbres

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Verduras salteadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Sopa de fideos Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Sin Lentejas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Sopa de fideos Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PESCADO NI MARISCO		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Crema de calabacín y zanahoria frescos Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon - Hamburguesa a la plancha Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN QUESO ,PLATANO,PURES, LECHE CON LACTOSA		1 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	2 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:40 SAL:1	3 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
6 Verduras salteadas Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.072/735 GT:37 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:26 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:36 SAL:1	8 Sopa de fideos Lomo al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.319/794 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:30 PROT:29 SAL:1	9 Brócoli fresco con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	10 **FESTIVO**
13 **FESTIVO**	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:33 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:37 SAL:1	15 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	16 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	17 Arroz con salsa de tomate Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
20 Lentejas estofadas con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	21 Verduras salteadas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:18 GS:1 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	22 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.089/739 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	23 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur de soja y pan integral VE:3.072/735 GT:28 GS:7 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:2	24 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:18 GS:3 HC:94 AZ:28 PROT:35 SAL:2
27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	28 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1	29 Rehogado de col y patata con bacon Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:26 SAL:1	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	31 Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:28 PROT:43 SAL:1