

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Sopa de ave con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Garbanzos ECOLÓGICOS cocidos con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> 
5 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. - Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 - Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> - Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín y zanahoria) y ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 - Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado y sulfitos.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 - Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> - Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> 	9 -Hervido de verduras (judías verdes, guisantes , calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla francesa con queso manchego (oveja, vaca y cabra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
12 FESTIVO	13 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. - Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 - Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla francesa de atún con ensalada de brotes de soja, lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Arroz INTEGRAL con tomate frito casero. - Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Garbanzos ECOLÓGICOS cocidos con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> 
19 -Crema de guisantes y calabacín. <i>Contiene: Legumbres</i> - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín y brócoli). -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> 	21 - Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado.</i> - Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, leche.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. - Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 - Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
26 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas . <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate (cebolla, pimienta y champiñones) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 - Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> - Huevos con patatas revolconas y ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Hervido de verduras (guisantes , judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Arroz con tomate frito casero. - Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> 	30 - Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo.</i> - Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: sulfitos y pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, huevo.</i>

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Asadillo manchego. Lomo de cerdo al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Arroz cinco delicias. Marrajo a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
5 Arroz blanco con tomate frito casero. Pechuga de pavo a la plancha con guisantes. Fruta de temporada y pan.	6 Ensalada de queso Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Acelgas al estilo del Huécar. Cuadrados de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Mojete manchego con sardinillas. Longaniza de pollo con patatas. Fruta de temporada y pan.
12 FESTIVO	13 Macarrones al gratén. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Salmón confitado con pimientos. Fruta de temporada y pan.	15 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Espinacas a la crema (nata y queso). Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
19 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	20 Pimientos asados con patatas. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	22 Arroz milanese. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Ensalada de queso semi curado manchego. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
26 Espirales al gratén con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	27 Judías verdes con tomate. Bacalao rebozado al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Arroz cinco delicias Pechuga de pavo al horno con champiñones. Fruta de temporada y pan.	29 Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.