

MENÚ OCTUBRE 2026 CEIP CARDENAL HERRERA ORIA

(Sin pescado y mostaza)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
						1		2	
Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.				 GGG S.G – Dpto. Nutrición		Crema de verduras con picastotes 1-10 Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Cream of vegetable soup with croutons Grilled pork loin with salad Unsweetened plain yogurt and whole-wheat bread</i> 569 Kcal/ 26 Gr/ 26 Prot/ 49 HC		Arroz 3 delicias con huevo, guisantes y zanahoria 3 Huevos en salsa de tomate con calabacín 3 Fruta natural y pan 1 <i>Three delights rice with egg, peas and carrot Eggs in tomato sauce with zucchini Fresh fruit and bread</i> 658 Kcal/ 23.2 Gr/ 22.4 Prot/ 86 HC	
5		6		7		8		9	
Macarrones integrales con tomate 1-3t Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Whole-wheat pasta with tomato sauce Cheese omelet with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC		Crema parmentier con picatostes 1-2-10 Ragut de pavo con quinoa Fruta natural y pan 1 <i>Parmentier cream soup with croutons Turkey ragout with quinoa Fresh fruit and bread</i> 717 Kcal/ 33.2 Gr/ 21.8 Prot/ 77.9 HC		Arroz con tomate Estofado de alubias blancas con verduras Fruta natural y pan 1 <i>Rice with tomato sauce White bean stew with vegetables Fresh fruit and bread</i> 741 Kcal/ 22.5 Gr/ 16.2 Prot/ 104.4 HC		Judías verdes rehogadas con trozos de huevo 3 Pollo al chindrón con ensalada Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Sautéed green beans with pieces of egg Chindrón-style chicken with salad Plain unsweetened yogurt and whole-wheat bread</i> 539 Kcal/ 28 Gr/ 25 Prot/ 40 HC		Lentejas estofadas con patata 1t Huevos revueltos con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed lentils with potatoes Scrambled eggs with salad Fresh fruit and bread</i> 590 Kcal/ 22.5 Gr/ 33.2 Prot/ 60.4 HC	
12		13		14		15		16	
		Menestra de verduras con taquitos 13 Tortilla de patata con ensalada de tomate 3 Fruta natural y pan 1 <i>Mixed vegetable stew with diced Potato omelet with tomato salad Fresh fruit and bread</i> 575 Kcal/ 32.1 Gr/ 18.7 Prot/ 51.8 HC		Tallarines integrales con tomate 1-3t Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz 8 Fruta natural y pan 1 <i>Whole-wheat noodles with tomato sauce Saxon-style cured pork loin with lettuce and corn salad Fresh fruit and bread</i> 654 Kcal/ 25.5 Gr/ 20.2 Prot/ 78.4 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Cocido broth Cocido accompaniment with chickpeas, chicken, carrot, potato, and cabbage Plain unsweetened yogurt and whole-wheat bread</i> 540 Kcal/ 26 Gr/ 22 Prot/ 50 HC		Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 <i>Potato and vegetable stew French omelette with salad Fresh fruit and bread</i> 622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC	
19		20		21		22		23	
Arroz con verduras salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta natural y pan integral 1 <i>Sautéed rice with vegetables Grilled pork loin with salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 684 Kcal/ 31.5 Gr/ 28.2 Prot/ 63.4 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew broth Stew accompaniment with chickpeas, chicken, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and bread</i> 546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC		Brócoli salteado con patata y zanahoria Albóndigas mixtas a la jardinera con arroz 8 Fruta natural y pan 1 <i>Sautéed broccoli with potato and carrot Mixed-meat meatballs "jardinera" style with rice Fresh fruit and bread</i> 681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con patata Tortilla de calabacín con ensalada 3 Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Organic white bean stew with potatoes Zucchini omelet with salad Plain unsweetened yogurt and whole-wheat bread</i> 621 Kcal/ 24 Gr/ 21 Prot/ 65 HC		Pasta integral gratinada 1-2-3t Pollo asado con ensalada Fruta natural y pan 1 <i>Whole-wheat pasta gratin Grilled chicken with salad Fresh fruit and bread</i> 645 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 75.4 HC	
26		27		28		29		30	
Lentejas estofadas con verduras 1t Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stewed lentils with vegetables French omelette with cheese and salad Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 583 Kcal/ 23.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC		Espaguetis a la carbonara 1-2-3t Pollo en pepitoria con huevo duro 1-3-9 Fruta natural y pan 1 <i>Carbonara spaghetti Pepitoria chicken with boiled eggs Fresh fruit and bread</i> 768 Kcal/ 30.5 Gr/ 36.2 Prot/ 83.4 HC		Arroz tres delicias Huevos hervidos en salsa con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 <i>Three-delight fried rice Boiled eggs in sauce with salad Fresh fruit and bread</i> 600 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 59.4 HC		Sopa de cocido Complemento de cocido con garbanzos, carne, zanahoria, patata y repollo Yogur natural sin azúcar y pan integral 1-2 <i>Cocido broth Cocido accompaniment with chickpeas, meat, carrot, potato, and cabbage Unsweetened plain yogurt and whole-wheat bread</i> 540 Kcal/ 26 Gr/ 22 Prot/ 50 HC		MENÚ ESPECIAL HALOWEEN Crema de calabaza con picatostes 1 Pollo empanado con ensalada 1-3 Fruta natural y pan 1  639 Kcal/ 26.8 Gr/ 13.4 Prot/ 79.7 HC	