CEIP EL VELLÓN – MENÚ OCTUBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y **leche (7)**	Calabacín gratinado al horno (calabacín, tomate, queso rallado y orégano) (7) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Huevos revueltos con fiambre de pavo con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
kcal 770 Líp 26,0 Prot 50,5 HdC 84	kcal 610 Líp 15,7 Prot 26,0 HdC 91	kcal 622 Líp 22,5 Prot 19,1 HdC 86	kcal 679 Líp 32,1 Prot 24,2 HdC 73	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	**13**	**14**	**15 - Día del Lavado de Manos**	**16**
	Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y roio) (6) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
	kcal 683 Líp 17,2 Prot 33,5 HdC 98	kcal 675 Líp 12,1 Prot 21,4 HdC 120	kcal 722 Líp 19,3 Prot 22,4 HdC 115	kcal 647 Líp 22,6 Prot 37,6 HdC 73
19	**20**	**21 - Día de la Manzana**	**22**	**23**
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10) Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta de temporada y **leche (7)**	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) PLATO eco Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
kcal 756 Líp 28,9 Prot 44,3 HdC 80	kcal 727 Líp 14,1 Prot 35,3 HdC 115	kcal 653 Líp 20,7 Prot 17,1 HdC 100	kcal 668 Líp 19,4 Prot 30,4 HdC 93	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93
26	**27**	**28 - Día del Judo**	**29**	**30**
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Huevos gratinados (leche, harina y nuez moscada, tomate)(queso rallado) con patatas dado al horno (1,3,6,7,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
kcal 717 Líp 24,0 Prot 27,5 HdC 98	kcal 725 Líp 41,4 Prot 30,0 HdC 58	kcal 624 Líp 9,6 Prot 22,1 HdC 112	kcal 742 Líp 22,4 Prot 34,4 HdC 101	kcal 667 Líp 16,6 Prot 36,5 HdC 93

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina… (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · ayre · Generalitat CATERING

CEIP EL VELLÓN – MENÚ OCTUBRE 2026

Sin proteína de la leche

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten · 2 Crustáceos · 3 Huevos · 4 Pescado · 5 Cacahuete · 6 Soja · 7 Leche · 8 Frutos cáscara · 9 Apio · 10 Mostaza · 11 Sésamo · 12 Sulfitos · 13 Altramuces · 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno **Postre de soja (6,8)** y Fruta temporada (*)
5	6	7	8	9
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y **bebida de soja (6)**	Rodajas de calabacín orly caseras (harina de maíz) Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Huevos revueltos con fiambre de pavo con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales a la sorrentina sin queso rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil) (1,3,6,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno **Postre de soja (6,8)** y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor al horno (harina de maíz) Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada y **bebida de soja (6)**	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Huevos revueltos (3) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo salteado con toque de curry (curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Huevos gratinados (bebida de soja, harina y nuez moscada, tomate)(NO queso rallado) con patatas dado al horno (1,3,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada **Postre de soja (6,8)** y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina… (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · ayre · Central de CATERING

CEIP EL VELLÓN – MENÚ OCTUBRE 2026

Sin carne

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis **ECO** al aggio e olio (1,3,6,10) PLATO eco Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria DÍA PROTEÍNA VEGETAL Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
5	6	7	8	9
Paella vegetal (pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de verduras casero casero, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y **leche (7)**	Calabacín gratinado al horno (calabacín, tomate, queso rallado y orégano) (7) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Huevos revueltos con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Filete de merluza en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de fideos (caldo de verduras casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido sin carne: garbanzos **ECO**, zanahoria, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas **ECO** estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Filete de merluza (4) con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10) Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga DÍA PROTEÍNA VEGETAL Fruta de temporada y **leche (7)**	Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria) PLATO eco Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Filete de merluza al horno con patatas asadas (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de fideos (caldo de verduras casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido sin carne: garbanzos **ECO**, zanahoria, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Huevos gratinados (leche, harina y nuez moscada, tomate)(queso rallado) con patatas dado al horno (1,3,6,7,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá **ECO** vegetal (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras casero casero, laurel) PLATO eco Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Filete de rape al limón (2,4,14) al horno con ensalada **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina… (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · ayre · Central de CATERING

CEIP EL VELLÓN – MENÚ OCTUBRE 2026

Sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y **leche (7)**	Calabacín gratinado al horno (calabacín, tomate, queso rallado y orégano) (7) Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Huevos revueltos con fiambre de pavo con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	**13**	**14**	**15 - Día del Lavado de Manos**	**16**
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (7) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*)	Alubias blancas **ECO** estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla pimiento verde y rojo) (6) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
19	**20**	**21 - Día de la Manzana**	**22**	**23**
Coliflor al horno (harina de maíz) Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada y **leche (7)**	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada (4) Fruta de temporada (*)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
26	**27**	**28 - Día del Judo**	**29**	**30**
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Huevos gratinados (leche, harina de maíz y nuez moscada, tomate)(queso rallado) con patatas dado al horno (3,7) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos) Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina… (*) Preferiblemente cítrico.

grupo_servicatering

CEIP EL VELLÓN – MENÚ OCTUBRE 2026

Sin alubias

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis **ECO** al aggio e olio (1,3,6,10) Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
5	6	7	8	9
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y **leche (7)**	Calabacín gratinado al horno (calabacín, tomate, queso rallado y orégano) (7) Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Huevos revueltos con fiambre de pavo con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10) Lentejas **ECO** estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada y **leche (7)**	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Huevos gratinados (leche, harina y nuez moscada, tomate)(queso rallado) con patatas dado al horno (1,3,6,7,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada (*)	Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada **Yogur natural sin azúcar (7)** y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina… (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · aire · Central de CATERING

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			01 Crema de calabaza Hamburguesa de pollo en salsa	02 Paninni casero de atún
05 Ensalada de tomate y atún Tortilla francesa de queso	06 Alitas de pollo y ensalada de pico de gallo	07 Pizza de carne con base de coliflor	08 Salmón a la plancha con dados de boniato	09 Merluza y guisantes rehogados con cebollita
FESTIVO  12	13 Nuggets de pollo caseros con salsa de tomate	14 Dorada al limón con ensalada israelí	15 Acelgas salteadas con huevo y jamón	16 Ensalada Hamburguesa de pescado
19 Filete de ternera a la plancha con bastones de batata	20 Solomillo de pavo en salsa con champiñones	21 Ensalada Quiché de espinacas	22 Sepia al ajillo con chips de calabacín	23 Empanadillas de atún con pisto
26 Tortilla de jamón york con ensalada mediterránea	27 Sopa de fideos con lomos de pescado al horno	28 Ensalada de arroz, pavo y queso	29 Crema de zanahoria Lacón al horno	30 Fish & chips caseros



Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas. Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.





Bebe agua



No olvides moverte

ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA RECETA de cada mes





Central de Catering Servicatering, SL - 91.428.20.48 – 91.428.20.49