



Menú Basal

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES | MONDAY

28

Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

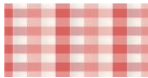
05

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Organic lentils with vegetables
Tortilla de patata y cebolla horno.
Potato and onion omelette
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 643,989 prot (g): 23,613 lip (g): 19,29 hc (g): 85,629

12

FESTIVO



19

Guiso de lentejas eco con sofrito casero
Organic lentils stew with carrot, pepper and onion
Tortilla de patata y cebolla horno.
Potato and onion omelette
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 627,992 prot (g): 22,88 lip (g): 19,238 hc (g): 82,625

26

Espirales integrales a la carbonara
Wholemeal spirals in carbonara sauce
Caballa en salsa de tomate casera
Mackerel in home-made tomato sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 751,166 prot (g): 31,187 lip (g): 34,905 hc (g): 72,843

MARTES | TUESDAY

29

Coliflor con bechamel gratinada y queso
Cauliflower with bechamel sauce
Filete de pollo moruno al horno
Baked moorish chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 527,877 prot (g): 28,163 lip (g): 23,249 hc (g): 46,908

13

Patatas estofadas a la marinera
Potatoes à la marinière
Albóndigas vegetales (soja) con salsa de tomate
Vegetable Meatballs with Homemade Tomato
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 707,301 prot (g): 17,902 lip (g): 23,525 hc (g): 95,991

20

Arroz con salsa de tomate casera
Rice in home-made tomato sauce
Salmón al horno con salsa de limón
Baked salmon in lemon sauce
Tomate aliñado
Dressed tomato
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 608,787 prot (g): 21,94 lip (g): 18,932 hc (g): 83,778

27

Garbanzos eco con calabaza
Organic chickpeas stew with pumpkin
Huevos duros con pisto manchego
Hard boiled eggs with ratatouille
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 461,45 prot (g): 17,096 lip (g): 17,629 hc (g): 53,054

MIÉRCOLES | WEDNESDAY

30

Sopa de cocido con fideos integrales
Stew broth with wholemeal noodles
Cocido completo estofado
Castilian chickpeas stew



Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 633,08 prot (g): 27,764 lip (g): 15,831 hc (g): 86,622

14

Crema de calabaza, boniato y puerro
Cream of pumpkin, sweet potato and leek
Picadillo salteado de lomo adobado con
Sautéed Marinated Pork with French Fries

Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 1133,649 prot (g): 18,433 lip (g): 84,909 hc (g): 69,095

21

Brócoli bella aurora
Broccoli in Bella Aurora sauce
Jamoncitos de pollo asados con hierbas
Baked chicken drumsticks with Provençal herbs
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Dressed potatoes with olive oil and oregano

Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 599,29 prot (g): 34,251 lip (g): 23,836 hc (g): 57,027

28

Judías verdes a la gallega
Green beans Galician style
Filete de pollo al horno con ajo y perejil
Baked chicken fillet with garlic and parsley
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad

Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 515,065 prot (g): 26,146 lip (g): 18,238 hc (g): 56,412

JUEVES | THURSDAY

01

Sopa casera de estrellitas
Stars home-made soup
Hamburguesa a la plancha
Broiled burger
Patatas bastón fritas
Potatoes sticks
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 692,034 prot (g): 21,654 lip (g): 33,736 hc (g): 70,486

08

Crema de judía verde, puerro y zanahoria
Cream of green beans, leek and carrot soup
Abadejo a la romana frito
Haddock fillet Roman style
Patatas cocidas a la gallega
Baked potatoes Galician style
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 546,597 prot (g): 26,638 lip (g): 16,519 hc (g): 67,34

15

Hot poke de arroz integral salteado
Brown rice with scrambled eggs, pumpkin and chives with mayonnaise dressing
Bacaladilla al horno con ajo y perejil
Baked blue whiting with garlic and parsley
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 712,936 prot (g): 19,836 lip (g): 36,774 hc (g): 71,591

22

Crema parmentiere
Parmentiere cream
Merluza al horno en piperrada
Baked hake in piperade
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 471,254 prot (g): 20,741 lip (g): 11,248 hc (g): 65,853

29

Paella mixta
Mixed paella

Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso
Fajita with Soy Bolognese, Pork and Cheese
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread



Kcal: 760,109 prot (g): 22,563 lip (g): 29,432 hc (g): 97,3

VIERNES | FRIDAY

02

Arroz integral tres delicias
Brown Rice Three Delights (Egg, Peas & Sweetcorn)
Salmón al horno con eneldo
Baked salmon with dill
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 686,456 prot (g): 30,964 lip (g): 25,716 hc (g): 80,242

9 VIERNES DE LA HISPANIDAD

Arroz chaufa salteado
Sauté chaufa rice
Sincronizadas horno
Boiled ham and cheese fajitas
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 756,877 prot (g): 29,527 lip (g): 28,579 hc (g): 95,214

16

Fabada asturiana estofada
Asturian beans stew
Pollo salteado al ajillo
Chicken in garlic sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 704,504 prot (g): 39,313 lip (g): 30,73 hc (g): 60,847

23

Sopa de cocido con fideos integrales
Stew broth with wholemeal noodles
Cocido completo estofado
Castilian chickpeas stew



Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 674,788 prot (g): 32,877 lip (g): 19,692 hc (g): 84,92

30 HALLOWEEN

Poción zombie (crema de calabaza)
Zombie potion (Cream of pumpkin soup)
Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)
Witch's stew (lean pork, onion, tomato)
Patatas bastón fritas
Potatoes sticks
Mandari-miedo (mandarina) y pan
Tangerine and bread



Kcal: 676,113 prot (g): 23,377 lip (g): 35,996 hc (g): 60,866

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

>

>

>

 Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

>

>

>

>

 Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSETAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, i			3											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras i	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada y queso	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate ca	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado con patat	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, c	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (ton	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			3											
	Semana 4	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
			Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
		Miércoles	Guarnición	Tomate aliñado														14
			Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prov														
		Jueves	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
			Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bac	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin PLV

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de ave con fideos Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	AITRANUCES	SLI FITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12			
			Segundo	Pavo guisado con cebolla															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Viernes	Primero	Arroz con pollo.													12			
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Jueves	Primero	Arroz meloso de calabaza															
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1				4											
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
Miércoles		Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pri																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
Jueves		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12					
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales napolitana (salsa toma	1							9		11						
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14		
	Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1																
	Guarnición	Patatas bastón al horno																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin gluten

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa de fideos sin gluten Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz meloso de calabaza Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de apio, puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan sin gluten	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Poción zombie (crema de calabaza) Pollo hechizado (contramuslo de pollo al horno)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PRECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AI/TRAMUCES	SIN FITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos sin gluten										9			12		
			Segundo	Pavo guisado con cebolla															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria					4											
		Segundo	Salmón al horno con eneldo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Viernes	Primero	Arroz con pollo.													12			
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Jueves	Primero	Arroz meloso de calabaza						4									
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de apio, puerro y zanahoria												12			14
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
Miércoles		Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
Jueves		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)						4									14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom						4			9							
		Segundo	Caballa en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14		
	Segundo	Pollo hechizado (contramuslo de pollo al ho																	
	Guarnición	Patatas bastón al horno																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin huevo

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa de fideos sin gluten Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Pavo guisado con cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Pasta sin huevo con a la napolitana Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PRECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AI TRAMUCES	SIN FITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos sin gluten										9			12		
			Segundo	Pavo guisado con cebolla															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras			1												
			Segundo	Lomo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo										9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Viernes	Primero	Arroz con pollo.														12		
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas bastón fritas																
Jueves		Primero	Arroz meloso de calabaza																
		Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																	
	Segundo	Filete de pollo al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to			1													
		Segundo	Pavo guisado con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón			1		4											
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo										9		11					
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con a la napolitana									9		11					
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14		
	Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)			1														
	Guarnición	Patatas bastón al horno																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin huevo (ingesta y piel)

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa de fideos sin gluten Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Pavo guisado con cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Pasta sin huevo con a la napolitana Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (ingesta y piel)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin huevo crudo y pescado

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Lomo al ajillo Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Pavo guisado con cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Pasta sin huevo con a la napolitana Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo crudo y pescado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SIN FITOS
Sin huevo crudo y	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5				9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Lomo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Lomo al ajillo														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
	Viernes	Primero	Arroz con pollo.													12		
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Arroz meloso de calabaza															
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero															
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to	1														
			Segundo	Pavo guisado con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con a la napolitana									9			11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón															
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón al horno														



Menú Sin legumbre

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa casera de ave con fideos sin soja Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos sin soja Patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Arroz con pollo. Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Crema de apio, puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos sin soja Patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Pasta sin soja napolitana Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza asada Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla y pimentón Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARAHUETES	FRITOS	CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SLIFITOS		
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin soja	1		5														
			Segundo	Pavo guisado con cebolla																	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín																14
				Segundo	Tortilla de patata			5													14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Martes		Primero	Coliflor salteada con cebolla																	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles		Primero	Sopa casera de ave con fideos sin soja	1		5														
			Segundo	Patata, col, pollo y ternera																	
			Guarnición	-																	
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de zanahoria																14	
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																	
		Viernes	Primero	Arroz con pollo.														12			
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Semana 5	Lunes	Primero	-																
				Segundo	FESTIVO																
				Guarnición	-																
	Martes		Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y p																	
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																	
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz meloso de calabaza																	
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Semana 7	Lunes	Primero	Crema de apio, puerro y zanahoria													12		14	
				Segundo	Tortilla de patata			5													14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1				4													
Guarnición		Ensalada de tomate y cebolla																	14		
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr																			
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																			
Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																	14		
	Segundo	Merluza al horno en piperrada					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin soja	1		5																
	Segundo	Patata, col, pollo y ternera																			
	Guarnición	-																			
Semana 8	Lunes	Primero	Pasta sin soja napolitana	1		5		4													
		Segundo	Caballa en salsa de tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14		
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
	Miércoles	Primero	Coliflor salteada con cebolla y pimentón																		
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)																14		
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1																	
		Guarnición	Patatas bastón al horno																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin lentejas

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Crema de apio, puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alimentos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SEM FITOS	
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12			
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5												
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9							14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4											
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	5					9		11	12				14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9							14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9							14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo)	1	2	5					9		11	12				14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero															
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de apio, puerro y zanahoria											12				14	
		Segundo	Tortilla de patata			5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9							14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5				9		11							
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9							14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14	
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1															
		Guarnición	Patatas bastón fritas																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin crustáceos y moluscos

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno con ajo y perejil Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin crustáceos y moluscos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
Sin crustáceos y n	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,				5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	5						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c		1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,		1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	5						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano															
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	5						9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón															
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso		1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón al horno															



Menú Sin cerdo

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de ave con fideos Pavo guisado con cebolla Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Pollo hechizado (contramuslo de pollo al horno)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ATRAMUYES	ALUFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin cacahuete

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin cacahuete	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas frescas														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin nueces y plátano

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto plátano y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto plátano y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca excepto plátano y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca excepto plátano y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca excepto plátano y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto plátano y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca excepto plátano y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca excepto plátano y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto plátano y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto plátano y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nueces y plátano

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin nueces y pláta	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas frescas														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos y piel de manzana

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto manzana y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto manzana y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto manzana y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca excepto manzana y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca excepto manzana y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto manzana y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca excepto manzana y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto manzana y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto manzana y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca excepto manzana y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca excepto manzana y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto manzana y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto manzana y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto manzana y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto manzana y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto manzana y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos y piel de m

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin frutos secos y	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo)	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin frutos secos y mango

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto mango y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto mango y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto mango y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca excepto mango y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca excepto mango y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto mango y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca excepto mango y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto mango y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto mango y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca excepto mango y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca excepto mango y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto mango y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto mango y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto mango y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto mango y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto mango y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos y mango

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
Sin frutos secos y	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,				5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	5						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c		1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)		1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,		1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	5						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano															
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5						9					14
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	5						9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón															
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															



Menú Sin frutos secos, melocotón, uva negra y pasa

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melocotón y fam, uvas y pasas y pan	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, melocotón

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM. FITOS
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pri														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin carne ni pescado

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Hamburguesa vegetal horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Albóndigas vegetales con salsa de tomate Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con champiñones Fajitas veggie (verduras y soja) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Hamburguesa vegetal horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Menestra de verduras salteadas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo vegetal Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Hamburguesa vegetal con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias pintas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Menestra de verduras salteadas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Fajitas veggie (verduras y soja) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Hamburguesa vegetal horno/plancha  Patatas bastón al horno Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne ni pescado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÍTRICA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin carne ni pesca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5					9				12		14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria															
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5						9	10		11	12		
			Segundo	Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9			11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja)	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía, zanahoria)															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5					9				12		14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, arroz integral)	1	2	5						9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (cebolla, puerro)															
			Segundo	Menestra de verduras salteadas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, zanahoria)	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10		11	12		
			Segundo	Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo	1							8	9	10				
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate	1	2	5					9				12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	5						9			11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas														
			Guarnición	-														
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales napolitana (salsa tomate, queso)	1								9			11			
			Segundo	Alubias pintas con calabaza														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Menestra de verduras salteadas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja)	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)															14
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5					9				12		14
			Guarnición	Patatas bastón al horno														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Dieta vegana

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.</i>			Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Hamburguesa vegetal horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Brócoli salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada con cebolla Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Albóndigas vegetales con salsa de tomate Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con champiñones Fajitas veggie (verduras y soja) Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guiso de patatas con sofrito de verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Hamburguesa vegetal horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz meloso de calabaza Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas guisadas con sofrito casero (tomate, cebolla, zanahoria) Menestra de verduras salteadas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Espinacas salteadas con patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Judías verdes salteadas con picadillo de chorizo vegetal Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Hamburguesa vegetal con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias pintas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos eco con calabaza Coliflor salteada con patatas y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Menestra de verduras salteadas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Fajitas veggie (verduras y soja) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Hamburguesa vegetal horno/plancha  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Dieta vegana

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SIN FITOS
Dieta vegana	Semana 1	Lunes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
		Miércoles	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1	2	3												9			11	12									
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	3												9				12			14						
			Guarnición	Patatas bastón fritas																												
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																												
			Segundo	Guisantes salteados																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							14					
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																											
			Segundo	Brócoli salteado																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																							14					
		Martes	Primero	Coliflor salteada con cebolla																												
			Segundo	Judías verdes salteadas con picadillo de ch	1														8	9	10											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																							14					
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1	2	3												9			11	12									
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas																												
			Guarnición	-																												
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																							14					
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3												9													
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																												
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																												
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja)	1														8	9	10											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							14					
	Semana 3	Lunes	Primero	-																												
			Segundo	FESTIVO																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju																												
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3												9													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							14					
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																							14					
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	3												9				12			14						
			Guarnición	Patatas bastón fritas																												
		Jueves	Primero	Arroz meloso de calabaza																												
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																							14					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																												
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																												
			Segundo	Menestra de verduras salteadas																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																							14					
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (to	1																												
		Segundo	Espinacas salteadas con patatas																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																							14						
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																							14						
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																							14						
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																							14						
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado																													
		Segundo	Judías verdes salteadas con picadillo de ch	1														8	9	10												
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																													
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																							14						
		Segundo	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate	1	2	3												9				12			14							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							14						
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1	2	3												9			11	12										
		Segundo	Garbanzos estofados con patatas																													
		Guarnición	-																													
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales napolitana (salsa toma	1													9			11												
		Segundo	Alubias pintas con calabaza																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																							14						
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																													
		Segundo	Coliflor salteada con patatas y zanahoria																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							14						
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																													
		Segundo	Menestra de verduras salteadas																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																							14						
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																													
		Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja)	1														8	9	10						14						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																							14						
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)																							14						
		Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	3												9				12			14							
		Guarnición	Patatas bastón fritas																													



Menú Sin arroz, plátano y azúcar

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Zanahoria salteada Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca excepto plátano y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Champiñones salteados con cebolla Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta fresca excepto plátano y pan	Calabaza salteada Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto plátano y pan	Menestra de verduras con patatas salteadas Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca excepto plátano y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto plátano y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto plátano y pan	Pisto de verduras con patata salteado Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto plátano y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza)  Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin arroz, plátano y azúcar

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ATRAMUESES	ALUFITOS
Sin arroz, plátano	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Sin arroz, plátano	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Champiñones salteados con cebolla														
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
Sin arroz, plátano	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Calabaza salteada														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
Sin arroz, plátano	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
Sin arroz, plátano	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin piña

Colegio Fuente del Palomar

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta excepto piña y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto piña y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta excepto piña y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta excepto piña y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta excepto piña y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto piña y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta excepto piña y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta excepto piña y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto piña y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto piña y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piña

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼						
Sin piña	Semana 1	Lunes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
		Miércoles	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	-																												
	Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas								1												9			11	12					
		Segundo	Hamburguesa a la plancha										2		5								9						14			
		Guarnición	Patatas bastón fritas																													
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo											5																	
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz													4												14			
			Guarnición																													
		Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras							1																				
				Segundo	Tortilla de patata											5																
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																								14			
	Martes		Primero	Coliflor con bechamel gratinada								1		2		5								9		10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno																						11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																									14			
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales								1												9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero								1		2		5								9					14			
			Guarnición	-																												
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																									14				
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito									1																				
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega													4																
	Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)								1		2		5								9			11	12		14			
		Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)								1		2		5								9					14				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																									14				
	Semana 3	Lunes	Primero	-																												
			Segundo	FESTIVO																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)								1		2		5								9					14			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate								1		2		5								9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																									14			
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																									14			
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado								1		2		5								9					14			
			Guarnición	-																												
	Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, queso, pollo)								1		2		5								9			11	12		14			
		Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil													4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																									14				
	Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)								1		2		5								9					14				
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																									14				
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, puerro)							1																						
		Segundo	Tortilla de patata											5																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																									14				
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																													
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón								1					4																
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																									14				
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)								1		2										9		10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																													
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																													
Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																									14					
	Segundo	Merluza al horno en piperrada													4																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																									14					
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales								1												9			11							
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero								1		2		5								9					14					
	Guarnición	-																														
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)							1		2		5								9			11							
		Segundo	Caballa en salsa de tomate													4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																								14					
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																													
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego											5																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																								14					
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																													
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																								14					
Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)								1		2		5								4		5	6		14					
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso								1		2		5									8	9	10		14					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																									14					
Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)																									14					
	Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)								1																						
	Guarnición	Patatas bastón fritas																														



Menú Sin piña y kiwi

Colegio Fuente del Palomar
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y kiwi y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta excepto piña y kiwi y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la andaluza frito Patatas cocidas a la gallega Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado - Fruta excepto piña y kiwi y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto piña y kiwi y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta excepto piña y kiwi y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto piña y kiwi y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto piña y kiwi y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto piña y kiwi y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piña y kiwi

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS	
Sin piña y kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12			
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo			5		4										
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz															14
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno										11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4											
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja	1	2	5					9		11	12			14	
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14	
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, bacaladilla al horno con ajo y perejil	1	2	5					9		11	12			14	
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14	
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, patata	1															
		Segundo	Tortilla de patata			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14		
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14		
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas frescas																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14		
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14		
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel	1	2	5					9		11						
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14		
	Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14		
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14		
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14		
	Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14		
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1															
		Guarnición	Patatas bastón fritas																



Menú Sin melocotón y derivados

Colegio FUENTE DEL PALOMAR

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno. Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado Patatas bastón fritas Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca excepto melocotón y derivados y pan integral	Poción zombie (crema de calabaza) Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón y derivados

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin melocotón y di	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel,	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú Sin melon, sandía y plátano

Colegio FUENTE DEL PALOMAR

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada: manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.			Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz). Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno. Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Picadillo salteado de lomo adobado Patatas bastón fritas Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Garbanzos eco con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta excepto melón, sandía y plátano y pan integral	 Poción zombie (crema de calabaza)  Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas  Mandari-miedo (mandarina) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melon, sandía y plátano

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SLI FITOS
Sin melon, sandía	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			5											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Picadillo salteado de lomo adobado	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, jamón, queso)	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno.			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	5						9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos eco con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.