

Menús de Octubre 2026

			Jueves 1	Viernes 2
			Patatas guisadas con verduras (patatas, zanahorias, pimiento y tomate). Merluza en salsa verde con guarnición de arroz.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 659 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Judías blancas estofadas. Tortilla de bonito con ensalada.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 698 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Judías verdes ecológicas con patata y zanahoria. Filete de Sajonia con calabacín a la plancha. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Macarrones salteados con calabacín.  Albóndigas de pescado con patata cocida.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 698 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%	Sopa de cocido.  Cocido completo. (Garbanzos, Repollo, temera, etc.). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 689 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Crema de champiñones con costrones de pan. Ventresca de merluza al horno con cebolla y puerros.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 614 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Lentejas guisadas con arroz. Tortilla española con ensalada.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 663 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
DÍA NO LECTIVO	Crema de calabacín con cebolla (calabacín, cebolla y queso).  Lomo con queso rodaja de tomate y maíz.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Garbanzos guisados con calabaza.  Filete de caballa con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Marmitako de atún.  Albóndigas de ternera con guarnición de verduras.    Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 609 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías pintas estofadas con zanahoria. Tortilla de espinacas con zanahoria y maíz.   Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Sopa de arroz.  Chuleta de cerdo con patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 652 kcal Proteínas: 14% Grasas: 32%	Coliflor horneada con patata, zanahoria y bechamel. Huevos rellenos con lechuga.  Fruta del tiempo.   VALOR NUTRITIVO: Calorías: 660 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Lentejas con calabaza.  Merluza rebozada con ajo y perejil y lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 637 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%	Crema de puerros y zanahorias frescas con queso.  Pollo al curry con guarnición de arroz. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 653 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Espaguetis horneados con carne picada y verduras.  Filete de limanda con patata asada. Natillas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 633 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Patatas a la riojana. Revuelto de calabacín con ensalada.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 672 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%	Sopa de cocido.  Cocido completo. (Garbanzos, Repollo, temera, etc..) Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 689 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Arroz con pollo, tomate y ajitos. Filete de salmón con verduras rehogadas.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 630 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Crema de calabaza y zanahoria.  Hamburguesa con tomate. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 14% Grasas: 30%	Judías blancas estofadas. Jamoncitos de pollo en salsa con guisantes y patatas. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 660 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%



Todos los menús llevan incluido pan y agua. Todos los jueves el pan será integral.

**RECUERDA QUE SE DEBEN CONSUMIR AL MENOS
5 RACIONES DIARIAS DE FRUTA Y VERDURA.**

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Jueves: Salmorejo. Filete de cerdo. Fruta.

Viernes: Puré de verduras. Pollo al ajillo. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Consomé. Sardinas. Fruta.

Martes: Judías verdes. Tortilla de jamón. Fruta.

Miércoles: Coliflor. Filete de merluza. Fruta.

Jueves: Sopa de arroz. Empanada de carne. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Filetes rusos. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: Sopa de picadillo. Filete de caballa. Fruta.

Miércoles: Brócoli. Filete de pollo. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Tortilla de patata. Fruta.

Viernes: Repollo. Cinta de lomo con ensalada. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Alcachofas. Empanadillas de bonito. Fruta.

Martes: Sopa de picadillo. Pollo asado. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Albóndigas con patatas. Fruta.

Jueves: Consomé. Filete de merluza. Fruta.

Viernes: Espárragos. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.

Quinta Semana:

Lunes: Guisantes rehogados. Croquetas de jamón. Fruta.

Martes: Judías verdes. Tortilla de bonito. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Filete de Sajonia. Fruta.

Jueves: Sopa de arroz. Filete de bacalao. Fruta.

Viernes: Crema de puerros. Boquerones. Fruta.



Menú Escolar



Colegio C.E.I.P. Miguel Hernández