



Menú Basal

Colegio Monte Del Pardo

Ocutbre 2026

LUNES | MONDAY

28

Fruta fresca de temporada (verano):
manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón.
La fruta podrá variar en función de la disponibilidad,
garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de
temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.

05

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Organic lentils with vegetables
Tortilla de pavo
Turkey omelette
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 623,149 prot (g): 32,754 lip (g): 20,745 hc (g): 70,414

12

FESTIVO



19

Guiso de lentejas con sofrito casero
Lentils stew with sauté vegetables
Tortilla de espinacas plancha
Spinach omelette
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 609,952 prot (g): 29,021 lip (g): 20,615 hc (g): 70,03

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: 756,706 prot (g): 31,343 lip (g): 34,925 hc (g): 74,003

MARTES | TUESDAY

29

Coliflor con patatas al ajillo
Cauliflower with garlic potatos
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: 476,972 prot (g): 26,277 lip (g): 19,841 hc (g): 43,04

13

Crema de calabaza asada
Cream of baked pumpkin soup
Albóndigas vegetales (soja) con salsa de tomate casera
Vegetable Meatballs with Homemade Tomato Sauce
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread



Kcal: 633,922 prot (g): 15,25 lip (g): 23,262 hc (g): 81,348

20

Arroz con salsa de tomate casera
Rice in home-made tomato sauce
Rabas de calamar
Fried squid rings
Tomate aliñado
Dressed tomato
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 592,245 prot (g): 13,202 lip (g): 20,265 hc (g): 85,331

27

Judías pintas guisadas
Pinto beans stew
Tortilla de patata
Spanish potato omelette
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 652,722 prot (g): 21,518 lip (g): 19,308 hc (g): 85,629

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: 638,62 prot (g): 27,92 lip (g): 15,851 hc (g): 87,782

14

Espaguetis bella aurora
Spaguetti in Bella Aurora sauce
Tortilla de queso plancha
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y aceitunas
Lettuce and olives salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 735,532 prot (g): 28,837 lip (g): 31,007 hc (g): 81,355

21

Crema parmentiere
Parmentiere cream
Jamoncitos de pollo asados con hierbas
Baked chicken drumsticks with Provençal
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Dressed potatoes with olive oil and oregano
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 633,358 prot (g): 31,152 lip (g): 20,501 hc (g): 76,031

28

Judías verdes a la gallega
Green beans Galician style
Pavo guisado
Stewed turkey
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad
Fruta fresca y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 548,117 prot (g): 28,485 lip (g): 18,881 hc (g): 60,697

JUEVES | THURSDAY

01

Sopa casera de estrellitas
Stars home-made soup
Hamburguesa de ternera horno/plancha
Broiled vealburger
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 potatos 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
Dorada a la vizcaína
Sea bream Biscayan style
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta fresca y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 741,481 prot (g): 23,499 lip (g): 37,238 hc (g): 73,741

22

Macarrones integrales napolitana
Wholemeal macaroni in Neapolitan sauce
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: 522,616 prot (g): 23,472 lip (g): 12,302 hc (g): 73,02

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 & Caballa en salsa americana
Mackerel in american sauce
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 723,93 prot (g): 35,517 lip (g): 26,182 hc (g): 83,633

9 VIERNES DE LA HISPANIDAD

Arroz chaufa salteado
Sautéed chaufa rice
Sincronizadas horno
York and cheese fajita
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweetcorn salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 762,417 prot (g): 29,683 lip (g): 28,599 hc (g): 96,374

16

Fabada asturiana estofada
Asturian beans stew
Lacón a la gallega
Galician-style lacón
Patata al vapor
Steamed potato
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 921,965 prot (g): 44,099 lip (g): 33,6 hc (g): 101,884

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: 680,328 prot (g): 33,033 lip (g): 19,712 hc (g): 86,08

30 HALLOWEEN

Poción zombie
Zombie potion
Estofado brujo
Witch's stew
Patatas bastón fritas
Potatoes sticks
Mandari-miedo (mandarina) y pan
Tangerine and bread



Kcal: 681,653 prot (g): 23,533 lip (g): 36,016 hc (g): 62,026

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.

DOWN España

FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España

FUNDACIÓN VICKI BERNADET

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	MOSTAZA	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 de ternera horno/plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, i			3											
			Segundo	Caballa en salsa americana	1	2	3	4	5	6		9			12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			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	Cauliflower with				1										
	Semana 3	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3											
			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 4	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate ca	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis bella aurora	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Tortilla de queso plancha		2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, c	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Dorada a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patata al vapor														
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate	1													
			Segundo	Tortilla de espinacas plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Rabas de calamar	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prov														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
	Semana 7	Jueves	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1							9			11			
			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 8	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bac	1	2	3		4			9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías pintas guisadas														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Pavo guisado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 9	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														