

Menú Basal

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	TODOS LOS DÍAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIEN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADAS 	CALENDARIO POKE BOWL OCTUBRE SALMÓN JUEVES 01 POLLO JUEVES 08 ATÚN JUEVES 15 CERDO JUEVES 22 SALMÓN JUEVES 29 Completos y equilibrados Bowls, elaborados con arroz y verduras frescas de temporada, que sustituyen al menú, acompañados del postre del día.	01 Puchero hortelano de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados Fruta fresca y pan integral	02 Chowder de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo Brownie de chocolate o fruta fresca y panes variados
05 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Albóndigas vegetales al pomodoro Patata panadera al horno Fruta fresca y panes variados	06 Espaguetis integrales a la carbonara Merluza al horno con salsa de limón Calabacín frito Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	07 Sopa casera de pescado con arroz Blanqueta de pavo salteada al ajillo Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados	08 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y jamón york Brócoli salteado Fruta fresca y pan integral	09 Curry de garbanzos Cuartos de pollo al horno Salteado de col Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Macarrones integrales a la boloñesa Tortilla de patata y cebolla Asadillo de pimientos verdes Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	14 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Fricasé de pollo (hühnerfrikassee) Arroz pilaf con guisantes y chucrut Fruta fresca y panes variados	15 Lentejas guisadas con chorizo Abadejo con rebozado de pepinillo y cebolla Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	16 Arroz salteado con verduritas Goulash de ternera Patatas dado al horno Tarta tatín casera o fruta fresca y panes variados
19 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lasaña de carne con bechamel gratinada con queso Fruta fresca y panes variados	20 Guiso de garbanzos con verduras Fish and chips fritos (merluza) Patatas steakhouse Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	21 Kaisershmarrn Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate y atún Revuelto de huevo y bacon Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria, champiñón) Fruta fresca y pan integral	23 Jambalaya criollo Fajitas con boloñesa de soja texturizada Nachos con guacamole Natillas de vainilla caseras o fruta fresca y panes variados
26 Sopa de fideos integrales con caldo casero Salchicha bratwurst Puré de patata Fruta fresca y panes variados	27 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	28 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Gallo san pedro al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados	29 Menestra de verduras salteadas Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan integral	30 Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Merluza garam masala Chips de verduras fritos (berenjena, calabacín) Kolak de banana o fruta fresca y panes variados

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

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	SESAMO	NOSETAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de queso y verduras	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Escalope de pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Aliño de zanahorias														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Viernes	Primero	Chowder de brócoli	1	2	3						9			12		
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)														14
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Calabacín frito	1													
		Miércoles	Primero	Sopa casera de pescado con arroz				4	5							12		14
			Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Curry de garbanzos	1									10	11			14
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Salteado de col												12		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de tomate	1	2	3									12		
			Segundo	Chuleta de sajonia horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, carne)														14
			Segundo	Fricasé de pollo (hühnerfrikassee)	1	2												14
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes y chucrut														14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo con rebozado de pepinillo y cebolla	1		3	4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Goulash de ternera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)														14
			Segundo	Lasaña de carne con bechamel gratinada con queso	1	2	3						9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Fish and chips fritos (merluza)	1			4										
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Miércoles	Primero	Kaisershmarrrn	1	2	3											
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 5	Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y verduras	1			4					9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon			3						9					
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria)														
		Viernes	Primero	Jambalaya criollo	1	2	3			6			9		11	12		14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				
			Guarnición	Nachos con guacamole											11			14
		Lunes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, nabo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Gallo san pedro al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena)												12		14
			Segundo	Merluza garam masala				4							11			
			Guarnición	Chips de verduras fritos (berenjena, calabacín)	1													
		Sábado	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)														
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														14