

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Ventresca de bacalao a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>2</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>3</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Garbanzos ECO guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>6</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>7</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>8</p> <p>-Macarrones Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>9</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>13</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>14</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y alcachofa). <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>15</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>16</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>17</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>20</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>21</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>22</p> <p>-Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>23</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>24</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>27</p> <p>-Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>28</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>29</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>30</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>31</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
		1 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	2 Asadillo manchego. Marrajo a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Parrillada de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	
	6 Arroz blanco con tomate frito casero. Huevos revueltos. Fruta de temporada y pan.	7 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Acelgas al estilo del Huécar. Cuadrados de bacalao al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
	13 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	14 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Salmón confitado con pimientos. Fruta de temporada y pan.	16 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Espinacas a la crema (nata y queso). Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
	20 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	21 Sopa de ave con fideos. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	23 Arroz milanese. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
	27 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	28 Judías verdes con tomate. Bacalao rebozado al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	30 Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	31 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">DÍA NO LECTIVO</div>

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.