

MES: Octubre 2025

CEIP Alcoraz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	5 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos
6 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	7 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dadas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	10 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta
13 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos
20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	23 Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
27 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	29 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	30 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	31 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES