

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2025-2026) Infantil Ciclo 2

13 OCTUBRE (12/10 FESTIVO NACIONAL DE ESPAÑA)	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN!	17 OCTUBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de remolacha y cebolla cruda 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
531,13 kcal 30,52gr grasas, 15,79gr proteínas, 47,72gr hidratos de carbono	464,14 kcal 14,76gr grasas, 23,31gr proteínas, 57,61gr hidratos de carbono	594,4 kcal 19,09gr grasas, 24,54gr proteínas, 79,12gr hidratos de carbono	448,06 kcal 20,94gr grasas, 14,66gr proteínas, 49,42gr hidratos de carbono	395,15 kcal 12,17gr grasas, 16,87gr proteínas, 53,94gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE (25/10 ¡DÍA MUNDIAL DE LA PASTA!)
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate crudo 3,4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao encebollado horneado con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga cruda 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
373,34 kcal 14,31gr grasas, 12,98gr proteínas, 47,23gr hidratos de carbono	481,33 kcal 16,3gr grasas, 12,84gr proteínas, 69,02gr hidratos de carbono	440,15 kcal 13,64gr grasas, 20,25gr proteínas, 58,03gr hidratos de carbono	376,09 kcal 13,15gr grasas, 14,66gr proteínas, 48,88gr hidratos de carbono	560,12 kcal 23,38gr grasas, 17,76gr proteínas, 68,6gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
27 OCTUBRE (¡26/10 DÍA MUNDIAL DE LA CALABAZA!)	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DEL ARROZ!
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tilapia a la menier 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
462,72 kcal 17,49gr grasas, 15,95gr proteínas, 59,54gr hidratos de carbono	59,47 kcal 18,39gr grasas, 21,21gr proteínas, 63,2gr hidratos de carbono	426,52 kcal 18,26gr grasas, 15,91gr proteínas, 48,93gr hidratos de carbono	380,78 kcal 15,26gr grasas, 14,22gr proteínas, 45,43gr hidratos de carbono	551,75 kcal 17,32gr grasas, 17,89gr proteína hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Pavo al horno al limón con guarnición de lechuga cruda 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
426,02 kcal 11,57gr grasas, 12,14gr proteínas, 67,04gr hidratos de carbono	408,54 kcal 17,64gr grasas, 23,35gr proteínas, 38,33gr hidratos de carbono	560,84 kcal 19,17gr grasas, 18,78gr proteínas, 76,93gr hidratos de carbono	440,52 kcal 21,66gr grasas, 17,86gr proteínas, 42,87gr hidratos de carbono	438,96 kcal 16,13gr grasas, 18,75gr proteínas, 53,74gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2025-2026) Primaria

13 OCTUBRE (12/10 FESTIVO NACIONAL DE ESPAÑA)	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN!	17 OCTUBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de remolacha y cebolla cruda 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
737,4 kcal 37,51gr grasas, 22,49gr proteínas, 7,4gr hidratos de carbono	566,09 kcal 17,66gr grasas, 28,04gr proteínas, 71,54gr hidratos de carbono	754,76 kcal 27,13gr grasas, 31,44gr proteínas, 93,98gr hidratos de carbono	531,79 kcal 23,21gr grasas, 16,64gr proteínas, 63,02gr hidratos de carbono	580,98 kcal 21,2gr grasas, 23,24gr proteínas, 73,7gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE (25/10 ¡DÍA MUNDIAL DE LA PASTA!)
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICO	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate crudo 3,4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao encebollado horneado con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de lechuga cruda 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
582,8 kcal 21,03gr grasas, 21,15gr proteínas, 75,7gr hidratos de carbono	638,43 kcal 18,76gr grasas 16,35gr proteínas, 98,52gr hidratos de carbono	592,07 kcal 19,16gr grasas, 27,76gr proteínas, 75,76gr hidratos de carbono	540,13 kcal 19,69gr grasas, 21,49gr proteínas, 68,05gr hidratos de carbono	723,14 kcal 27,8gr grasas, 23,07gr proteínas, 95,84gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
27 OCTUBRE (¡26/10 DÍA MUNDIAL DE LA CALABAZA!)	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DEL ARROZ!
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tilapia a la menier 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
676,49 kcal 26,16gr grasas, 23,68gr proteínas, 85,44gr hidratos de carbono	668,08 kcal 25,09gr grasas, 28,08gr proteínas, 80,69gr hidratos de carbono	548,92 kcal 22,08gr grasas, 21,64gr proteínas, 64,88gr hidratos de carbono	538,1 kcal 22,08gr grasas, 20,26gr proteínas, 63,11gr hidratos de carbono	631,4 kcal 18,71gr grasas, 19,73gr proteínas, hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,T3,T8,T11 cocción Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Pavo al horno al limón con guarnición de lechuga cruda 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
560,24 kcal 13,26gr grasas, 15,47gr proteínas, 92,95gr hidratos de carbono	671,75 kcal 29,41gr grasas, 36,86gr proteínas, 63,95gr hidratos de carbono	716,6 kcal 24,72gr grasas, 26,68gr proteínas, 95,16gr hidratos de carbono	677,37 kcal 31,55gr grasas, 27,63gr proteínas, 69,55gr hidratos de carbono	618,76 kcal 22,68gr grasas, 26,22gr proteínas, 76,09gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
ALÉRGICOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

Menú BASAL 2º período (Oct-Nov Curso 2025-2026) Secundaria

13 OCTUBRE (12/10 FESTIVO NACIONAL DE ESPAÑA)	14 OCTUBRE	15 OCTUBRE	16 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN!	17 OCTUBRE
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Tortilla francesa horneada con guarnición de zanahoria cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Pinchitos de pollo a la plancha Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + mandarina ECOLÓGICA	Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate] Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Lasaña boloñesa con pollo y ternera 1,3,2 horneada Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza al horno en salsa verde con guarnición de remolacha y cebolla cruda 4,1,13 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
1038,17 kcal 56,25gr grasas, 32,82gr proteínas, 98,71gr hidratos de carbono	830,46 kcal 24,49gr grasas, 40,39gr proteínas, 107,82gr hidratos de carbono	987,54 kcal 31,35gr grasas, 41,58gr proteínas, 131,68gr hidratos de carbono	717,06 kcal 29,54gr grasas, 23,06gr proteínas, 88,1gr hidratos de carbono	784 kcal 28,52gr grasas, 32,73gr proteínas, 98,01gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + LÁCTEO
20 OCTUBRE	21 OCTUBRE	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE (25/10 ¡DÍA MUNDIAL DE LA PASTA!)
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate] Tortilla francesa con atún horneada con guarnición de tomate crudo 3,4,13 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA cocción Bacalao encebollado horneado con guarnición de arroz salteado al ajillo 4,T6 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Lomo de cerdo guisado a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] guisado Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Tortilla de patatas horneada con guarnición de lechuga cruda 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
742,01 kcal 26,53gr grasas, 26,39gr proteínas, 97,44gr hidratos de carbono	826,81 kcal 25,31gr grasas, 22,14gr proteínas, 123,48gr hidratos de carbono	851,33 kcal 24,97gr grasas, 42,04gr proteínas, 112,4gr hidratos de carbono	713,98 kcal 25,27gr grasas, 30,17gr proteínas, 89,85gr hidratos de carbono	1032,11 kcal 42,47gr grasas, 33,86gr proteínas, 126,36gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
27 OCTUBRE (¡26/10 DÍA MUNDIAL DE LA CALABAZA!)	28 OCTUBRE	29 OCTUBRE	30 OCTUBRE	31 OCTUBRE ¡DÍA MUNDIAL DEL ARROZ!
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA cocción Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada con patatas panaderas al horno 13 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO	Pasta con salsa de verduras ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] guisado Tilapia a la menier 4,1 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] 6 Merluza a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria cruda 4 Agua + pan 1,78,T11 + mandarina ECOLÓGICA	Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo 3,13 [tomate, lechuga, escarola, achicoria, acelga, maíz, huevo] crudo Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO [cebolla, puerro, zanahoria, patata] cocción Agua + pan 1,78,T11 + yogur natural azucarado 2	Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisantes, huevo] Tortilla de patatas horneada con guarnición de remolacha y cebolla cruda 3 Agua + pan 1,78,T11 + naranja ECOLÓGICA
889,41 kcal 33,42gr grasas, 33,08gr proteínas, 112,51gr hidratos de carbono	1003,32 kcal 37,07gr grasas, 42,8gr proteínas, 120,93gr hidratos de carbono	749,62 kcal 29,51gr grasas, 31,01gr proteínas, 88,53gr hidratos de carbono	688,56 kcal 26,3gr grasas, 25,35gr proteínas, 85,63gr hidratos de carbono	1013,78 kcal 31,93gr grasas, 34,26gr proteína hidratos de carbono
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + LÁCTEO
3 NOVIEMBRE	4 NOVIEMBRE	5 NOVIEMBRE	6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún 4,13 [tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda, maíz, atún] crudo Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA 1,73,T8,T11 cocción Agua + pan 1,78,T11 + pera ECOLÓGICA	Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO [tomate, cebolla, zanahoria] Abadejo al horno en salsa de verduras [calabaza, zanahoria, pimiento rojo] 4 Agua + pan 100% integral ECOLÓGICO 1,78,T11,T12 + pera ECOLÓGICA	Arroz salteado con salsa de tomate Pavo al horno al limón con guarnición de lechuga cruda 13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, patata, ajo] Tortilla de patatas y calabacín plancha con guarnición de tomate crudo 3,13 Agua + pan 1,78,T11 + manzana ECOLÓGICA	Crema de zanahoria y patata ECOLÓGICA cocción Salmón al horno con guarnición de patatas al horno 4,T5,T6 Agua + pan 1,78,T11 + plátano ECOLÓGICO
762,09 kcal 19,52gr grasas, 22,05gr proteínas, 122,14gr hidratos de carbono	887,61 kcal 37,02gr grasas, 50,28gr proteínas, 86,01gr hidratos de carbono	996,23 kcal 33,41gr grasas, 34,57gr proteínas, 136,84gr hidratos de carbono	900,44 kcal 41,59gr grasas, 36,94gr proteínas, 93,01gr hidratos de carbono	807,01 kcal 28,45gr grasas, 34,79gr proteínas, 101,11gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA COCINADA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA CRUDA + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA COCINADA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO
ALÉRGENOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				