

Menú

OCTUBRE 2025
VEGETARIANO (sin
carne ni pescado
/**VEGANO** (menú
adaptado sin huevo, ni
lácteos)



Consejo del mes

VERDURAS COLOR VERDE:

Incluye la espinaca, brócoli
lechuga, acelga, pepino,
apio, col, espárragos o
pimiento verde.

Su color verde se debe a la
clorofila.

Son ricas en vitamina
(A,C,K y folato) , minerales
(hierro , calcio ,magnesio y
potasio) y fibra.

Son antioxidantes,
esenciales para la
coagulación y la salud ósea
y ayudan a desintoxicar el
cuerpo.

L/06

- Crema de calabaza
- Revuelto de , patatas y
champiñones / Falafel de
garbanzos. Patatas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/07

- Garbanzos con verduras
- Hamburguesa vegana
con zanahorias
- Natillas/ Yogur de soja
- Fruta del tiempo

X/08

- Espaguetis con tomate
- Albóndigas veganas
Champiñones.
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de
cacahuets

J/09

- Gazpacho (crema de
calabacin)
- Pizza Margarita / Fish
vegano. Tomate aliñado
- Fruta del tiempo
- Yogur / yogur de soja

V/10

- DIA DE LA
COMUNIDAD
EDUCATIVA**

L/13

- CELEBRACIÓN
DIA DEL PILAR**

M/14

- Crema de zanahorias
- Salchichas veganas con
batata asada
- Yogur / fruta del tiempo
- Fruta del tiempo

X/15

- Arroz con menestra
- Hamburguesa. vegana
Coliflores salteadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso /
aceite

J/16

- Ensalada vegana de
pasta (pasta con tomate)
- Fish vegano con picadillo
de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Yogur / yogur de soja

V/17

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas. Ensalada
de lechuga y
maiz/ensalada mixta
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de
cacahuets

L/20

- Ensalada completa (crema
de calabacin)
- Salchichas veganas con
arroz salteado
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

M/21

- Espaguetis estilo boloñesa
con soja texturizada
- Tortilla francesa. Verduras al
horno/verduras al horno
- Fruta del tiempo
- Yogur / yogur de soja

X/22

- Judías con verduras
- Albóndigas vegana con
zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso /
mermelada

J/23

- Guisantes salteados
- Hamburguesa vegana con
patatas fritas
- Yogur
- Fruta del tiempo

V/24

- Patatas guisadas a lo pobre
- Huevos rellenos . Ensalada de
col /Falafel de garbanzos
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de
cacahuets

L/27

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas.
Berenjenas / Patatas con
pisto
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso/
mermelada

M/28

- Ensalada de pasta vegana
(pasta con tomate)
- Albóndigas de soja en
salsa. Zanahorias
- Yogur / yogur de soja
- Fruta del tiempo

X/29

- Crema de puerros
- Revuelto de, patatas y
champiñones /Fish vegano
con patatas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de aceite

J/30

- Garbanzos con calabaza
- Ensalada de lechuga y
tomate.
- Fruta del tiempo
- Yogur / yogur de soja

V/31

- Arroz con verduras
- Hamburguesa vegana.
Ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de crema de
cacahuets