

Menú

OCTUBRE
2025



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 jamón, patatas y champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Pechuga de pollo plancha. Tomate aliñado Yogur

M/07

- Cocido madrileño
- Carne mechada con zanahorias
- Natillas
- Fruta del tiempo
- Acedias. Pimientos asados Fruta

X/08

- Espaguetis carbonara (con tomate)
- Pollo en salsa. Champiñones.
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Tortilla de patatas. Ensalada .Yogur

J/09

- Gazpacho (crema de calabacin)
- Pizza (Pescadito de la bahía. Tomate aliñado.)
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Lomo de cerdo a la plancha. Berenjenas. Fruta

V/10

- DIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

L/13

- CELEBRACIÓN DIA DEL PILAR**

M/14

- Crema de zanahorias
- Canelones (pechuga de pollo a la plancha con batata asada)
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Revuelto de espárragos. Yogur

X/15

- Paella de marisco
- Hamburguesa. Coliflores salteadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Atún a la plancha. Tomate aliñado. Fruta

J/16

- Ensalada de pasta (pasta con tomate)
- Pescadito de la bahía con picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Tortilla francesa. Calabacin a la plancha. Fruta

V/17

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas. Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de nocilla
- Sopa de fideos. Sándwich mixto. Yogur

L/20

- Ensalada completa (crema de calabacin)
- Pollo al horno con arroz salteado
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de mortadela
- Pizza. casera . Yogur

M/21

- Espaguetis boloñesa
- Fogonero a la plancha con verduras al horno
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Crema de verduras. Tortilla francesa. Fruta

X/22

- Judías con chorizo
- Albóndigas en salsa con zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de salchichón
- Lubina a la plancha. Coliflores . Yogur.

J/23

- Gazpacho (sopa de letras)
- Flamenquin con patatas fritas
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Tortilla francesa.. Judías verdes .Fruta

V/24

- Patatas con chocos
- Huevos rellenos . Ensalada de col
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de nocilla
- Bacalao a la plancha. Berenjenas .Yogur

L/27

- Lentejas con chorizo
- Tortilla de patatas. Berenjenas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Lomo de cerdo al horno. Ensalada Yogur

M/28

- Ensalada de pasta (pasta con tomate)
- Carne de cerdo en salsa. Zanahorias
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Merluza a la plancha . Espárragos verdes .Fruta

X/29

- Crema de puerros
- Revuelto de jamón, patatas y champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Pollo empanado. Patatas asadas. Ensalada. Yogur

J/30

- Garbanzos con calabaza
- Croquetas Ensalada de lechuga y tomate.
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Sopa de fideos. Fajitas mejicanas. Yogur

V/31

- Arroz con chocos
- Pinchitos de pollo. Ensalada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de nocilla
- Pez espada. Verduras al horno .Yogur