

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de octubre de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen menos de 12,3g de azúcares/ 100ml.

		1	2	3
		SOPA DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	FIDEUÁ DE VERDURAS
		HERVIDO DE GARBANZOS	CROQUETAS DE ESPINACAS	HUEVOS COCIDOS
		PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
		YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE ESPINACAS	HUEVOS COCIDOS	HAMBURGUESA VEGETAL	GARBANZOS ALIÑDOS CON PATATA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	ESPIRALES GRATINADOS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
GARBANZOS SALTEADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETAS DE ESPINACAS	TORTILLA A LA FRANCESA
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES
CROQUETAS DE ESPINACAS	GUISO DE GARBANZOS	HUEVOS COCIDOS AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVO COCIDO	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Sugerencias de cenas, mes de octubre de 2025

		1	2	3
		Ensalada y seitan rebozado con patata cocida / Fruta	Arroz con verduras y tofu / Fruta	Tacos caseros variados / Fruta
6	7	8	9	10
Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Ensalada y tofu salteado con verduras y cuscús / Fruta	Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Pa amb oli / Fruta
13	14	15	16	17
Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Salteado de verduras con arroz y alubias / Fruta	Ensalada y hummus de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sopa de pasta y hamburguesa con zanahoria y tomate / Fruta	Brócoli y patata al vapor con bocados de soja / Fruta
20	21	22	23	24
Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta
27	28	29	30	31
Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Ensalada y croquetas de verduras / Fruta	Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Coca de verduras con hummus / Fruta