

Menú ESCOLAR SIN HUEVO, 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 "BULLIT" c/ PASTA especial sin huevo	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	FIDEUA DE CARNE Y VERDURAS (PASTA especial sin huevo)
		FRIT DE POLLO	LOMO CON ENHARINADO CASERO (sin huevo)	ABADEJO AL HORNO CON PICADA
		PATATA Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
		YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA especial sin huevo	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	PASTA especial sin huevo A LA BOLOÑESA
NUGETS CASEROS DE POLLO sin huevo	HOKI CON ENHARINADO CASERO sin huevo	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (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 AVE c/ PASTA especial sin huevo	PASTA especial sin huevo GRATINADA (queso sin huevo)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO AL HORNO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	ABADEJO CON ENHARINADO CASERO sin huevo	LOMO ASADO
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 CON ACEITUNAS (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 AVE c/ PASTA especial sin huevo	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	"ARRÒS BRUT"	CREMA DE CHAMPIÑONES
PALOMETA AL HORNO CON PICADA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	POLLO AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
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 CON ACEITUNAS (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 AVE c/ PASTA especial sin huevo	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO sin huevo	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin huevo	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin huevo
ENSALADA VARIADA CON QUESO sin huevo (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (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

Quesos, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Huevo

Sugerencias de cenas, mes de octubre de 2025

		1	2	3
		Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Arroz con verduras y frutos secos / Fruta	Tacos caseros variados / Fruta
6	7	8	9	10
Hervido de patata y verduras con garbanzos / Fruta	Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Sopa de pasta y pavo a la plancha con ensalada / Fruta	Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Pa amb oli / Fruta
13	14	15	16	17
Ensalada y pollo con patatas fritas / Fruta	Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
20	21	22	23	24
Sopa de pasta y pollo con ensalada / Fruta	Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Ensalada y merluza al horno con patata / Fruta	Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta
27	28	29	30	31
Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Hervido de patata y verduras con garbanzos / Fruta	Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Coca de verduras con sardinas / Fruta