

MENU ESCOLAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre 2026

MENÚ OCTUBRE 2026

1

2

3

614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

4

711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

5

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

Judías verdes con patata y zanahoria
Bacalao al horno
Ensalada de tomate y brote
Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

5

638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y olivas
Fruta

6

882 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

Paella de verduras
Empanadilla de atún
Lechuga y tomate
Fruta

7

719 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 13

Crema de puerro
Pollo asado al tomillo en su jugo
Patatas panadera
Yogur

8

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

Judías blancas estofadas
Albóndigas de la abuela
Arroz blanco
Fruta

9

715 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

Macarrones integrales a la napolitana
Salmon al horno
Tomate y brotes
Fruta

12

NO LECTIVO

13

676 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

Tallarines con tomate
Merluza a la marinera
Lechuga y brotes
Fruta

14

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Tomate y maíz
Yogur

15

766 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 37 G.: 9

Arroz cantones
Pollo guisado con tomate
Ensalada de pepino
Fruta

16

711 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

Pure de verdura
Hamburguesa completa
Ensalada variada
Fruta

19

690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

Guisantes salteados
Filete de aguja de cerdo
Boniato asado
Fruta

20

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

Macarrones a la carbonara
Salmon en salsa
Lechuga y pimiento rojo
Fruta

21

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

Crema de zanahoria con aceite de albahaca
Pollo asado al horno
Patatas fritas
Yogur

22

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

Arroz blanco con tomate
Salchichas y huevos fritos
Ensalada de tomate
Fruta

23

569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

Judías pintas estofadas
Lomo de Sajonia
Ensalada variada
Fruta

26

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

Crema de calabacín
Solomillo de cerdo
Arroz blanco
Fruta

27

665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

Judías blancas estofadas
Pollo guisado con tomate
Lechuga y olivas
Fruta

28

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

Sopa de estrella
Huevos rotos con jamón
Ensalada variada
Yogur

29

626 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 5

Espaguetis boloñesa
Merluza al horno
Tomate y pepino
Fruta

30

641 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 47 G.: 13

Lentejas estofadas
Rabas romana
Lechuga y cebolla
Fruta

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.



European Private School

La Moraleja