

MENU ESCOLAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

MENÚ OCTUBRE 2026

5

995 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA

HAMBURGUESA MIXTA

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

12

FESTIVO

19

853 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 12

GUISANTES A LA FRANCESA

SALCHICHAS FRESCAS

PURE DE PATATA

FRUTA

26

1.219 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 43 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE PATATATAS

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

6

1.244 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATA

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA

13

1.124 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 44 G.: 8

GUISADO DE MAGRO CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

20

1.137 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 6

MACARRONES A LA CARBONARA

ATUN EN SALSA DE TOMATE

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

27

1.035 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

PASTA A LA GENOVES

LOMO DE SAJONIA

ENSALADA VARIADA

FRUTA

7

1.087 Kcal. P.: 30 HC.: 19 L.: 49 G.: 10

MENESTRA DE VERDURAS

ALBONDIGAS A LA JARDINERA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

14

1.074 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

21

844 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 34 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA

POLLO ASADO AL HORNO

FRUTA

28

1.137 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 28 G.: 5

CREMA DE CALABACIN

HAMBURGUESA DE PAVO
LECHUGA Y BROTES

FRUTA

1

1.212 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 10

PAELLA DE VERDURAS

MAGRO DE CERDO GUISADO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

8

726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ARROZ A LA CUBANA

MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y BROTES

FRUTA

15

1.235 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

ESPAGUETTIS AL PESTO

BACALAO AL HORNO

LECHUGA Y ACEITUNAS

FRUTA

22

1.141 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURAS

CROQUETAS DE JAMON
PATATAS DADO

FRUTA

29

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA

MERLUZA REBOZADA

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

2

1.063 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3

SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

SALMON AL HOTNO
TOMATE Y ZANAHORIA

YOGUR

9

1.494 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA

GELATINA

16

1.015 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 25 G.: 5

BROCOLI GRATINADO

CHULETA DE SAJONIA

PATATAS FRITAS

YOGUR

23

1.038 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS

MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE

YOGUR

30

544 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE

POLLO GUISADO

PATATAS DADO

YOGUR

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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



European Private School

Torreldones