

MENÚ

MES



OCTUBRE 2026

MENÚ 4º-6º PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1

1

JUDÍAS A LA MARINERA
REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN
PATATAS PAJA
FRUTA

2

MACARRONES AL QUESO
CAZÓN EN ADOBO Y LECHUGA
FRUTA Y YOGURT

Semana 2

5

FIDEUÁ
CROQUETAS CASERAS Y
LECHUGAS VARIADAS Y CHERRY
FRUTA

6

GUISO DE CARNE CON PATATAS
MERLUZA EN PAPILLOTE
FRUTA

7

RISOTTO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE CERDO Y
ENSALADA DE TOMATE LECHUGA Y
ACEITUNAS
FRUTA Y NATILLAS

8

LENTEJAS ESTOFADAS
GALLO PEDRO FRITO, TOMATE Y
MAÍZ
FRUTA

9

DÍA NO LECTIVO

Semana 3

12

FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA

13

VICHYSOISE
CARNE EN Salsa CON GUISANTES
FRUTA

14

OLLA DE TRIGO
EMPANADILLAS DE BONITO Y
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN DE CALATRAVA

15

CANELONES CON BECHAMEL
AGUJA A LA PLANCHA CON
VERDURAS
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE (INTEGRAL)
SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO
Y LECHUGA LOMBARDA Y PEPINO
FRUTA Y YOGURT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 4	19 LENTEJAS A LA RIOJANA VARITAS DE MERLUZA Y TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS FRUTA	20 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO Y LECHUGA FRUTA	21 ESPAGUETIS SALTEADOS CON QUESO (ECOLÓGICO, INTEGRAL) BACALAO AL HORNO Y VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y FLAN	22 ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA PLANCHA Y PATATAS AL HORNO FRUTA Y YOGURT
Semana 5	26 PURÉ DE CALABAZA POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL FRUTA	27 GUISO DE CARNE CON PATATAS REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS PAJA FRUTA	28 PATATAS A LA CARBONARA SALCHICHAS DE POLLO Y ENSALADA FRUTA Y BONIATOS ASADOS	29 MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN ADOBO Y LECHUGA FRUTA	30 DÍA NO LECTIVO
Semana 6					

¡Un menú diseñado por nutricionistas!



3 *sostenibilidad*

¡Nada se desperdicia!

Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

4 *juego*

¡Aprender jugando es más divertido!

El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

2 *convivencia*

En la mesa, ¡somos un equipo!

Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

1 *salud*

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!

Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

LA RUTA
Saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más **saludable, inclusiva y sostenible**.