

# MENÚ

MES



OCTUBRE 2026



MENÚ SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1

1

JUDIAS A LA MARINERA  
PECHUGA AL HORNO Y  
PATATAS PAJA  
FRUTA

2

MACARRONES AL QUESO  
CAZÓN EN ADOBO Y  
LECHUGA  
FRUTA Y YOGURT

Semana 2

5

FIDEUA  
POLLO REBOZADO Y  
LECHUGAS VARIADAS Y  
CHERRY  
FRUTA

6

GUISO DE CARNE CON  
PATATAS  
MERLUZA EN PAPILOTE  
FRUTA

7

RISSOTO CON  
CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE  
CERDO Y ENSALADA DE  
TOMATE LECHUGA Y  
ACEITUNAS  
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
GALLO PEDRO FRITO,  
TOMATE Y MAIZ  
FRUTA

9

DÍA NO LECTIVO

Semana 3

12

FIESTA NACIONAL DE  
ESPAÑA

13

VICHYSOISE  
CARNE EN SALSA CON  
GUISANTES  
FRUTA

14

OLLA DE TRIGO  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
Y LECHUGA CON MAIZ Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA  
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<br>LENTEJAS A LA RIOJANA<br>VARITAS DE MERLUZA Y TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS<br>FRUTA | 20<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FILETE REBOZADO Y LECHUGA<br>FRUTA             | 21<br>ESPAGUETTIS SALTEADOS CON QUESO<br>BACALAO AL HORNO Y VERDURAS SALTEADAS<br>FRUTA | 22<br>ARROZ DOS DELICIAS<br>POLLO A LA JARDINERA<br>FRUTA      | 23<br>CREMA DE CALABACÍN<br>MERLUZA A LA PLANCHA Y PATATAS AL HORNO<br>FRUTA Y YOGURT |
| Semana 5 | 26<br>PURÉ DE CALABAZA<br>POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL<br>FRUTA                  | 27<br>GUISO DE CARNE CON PATATAS<br>BACALAO AL HORNO Y PATATAS PAJA<br>FRUTA | 28<br>PATATAS A LA CARBONARA<br>SALCHICHAS DE POLLO Y ENSALADA<br>FRUTA                 | 29<br>MACARRONES BOLOÑESA<br>CAZÓN EN ADOBO Y LECHUGA<br>FRUTA | 30<br>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.**