

**MES:** Octubre 2026

**CEIP CATALINA DE ARAGON**

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Martes                                                                                                                                                                                                                                                    | Miércoles                                                                                                                                                                                                                            | Jueves                                                                                                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                                                                                                               | Sábado                                                                                              | Domingo                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los contenidos en nutrientes corresponden a escolares entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. Los menús se acompañarán de AGUA. Las frutas servidas serán: serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración. |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b><br>Paella de verduras<br>Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:3.051/730 GT:21 GS:5 HC:62 AZ:13 PROT:35 SAL:2                                | <b>2</b><br>Estofado de eco alubias con calabaza<br>Huevos revueltos con atún con ensalada fresca con maíz dulce<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>VE:3.110/744 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1              | <b>3</b><br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos  | <b>4</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos    |
| <b>5</b><br>Sopa de fideos integral<br>Lomo asado al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br>VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2                                                                                            | <b>6</b><br>Lentejas con verduras de temporada<br>Huevos gratinados al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1         | <b>7</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Estofado vegetal a la jardinera con patatas dado<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:3.139/751 GT:32 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:1                         | <b>8</b><br>Crema de calabacín (eco.)<br>Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín al horno<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta<br>VE:3.060/732 GT:9 GS:4 HC:78 AZ:11 PROT:20 SAL:1        | <b>9</b><br>Judías verdes con patatas<br>Filete de abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pepino y maíz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>VE:3.290/787 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:75 PROT:34 SAL:2                | <b>10</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos   | <b>11</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos  |
| <b>12</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos                                                                                                                                                                                                    | <b>13</b><br><b>NO LECTIVO</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta                                                                                                                                    | <b>14</b><br><b>NO LECTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta                                                                                                              | <b>15</b><br>Salteado de coliflor con patatas<br>Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta<br>VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1            | <b>16</b><br>Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro<br>Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:3.285/786 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:29 PROT:49 SAL:2 | <b>17</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | <b>18</b><br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta |
| <b>19</b><br>Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con zanahoria rallada<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2                                                           | <b>20</b><br>Lentejas con verduras de temporada<br>Huevos duros con tomate y atún con ensalada fresca con aceitunas negras<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1 | <b>21</b><br>Crema de puerros con daditos de manzana<br>Lomo asado en salsa con champiñones<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br>VE:3.047/729 GT:14 GS:4 HC:67 AZ:23 PROT:30 SAL:2                     | <b>22</b><br>Arroz a la napolitana<br>Merluza asada con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>VE:3.081/737 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:11 PROT:38 SAL:1          | <b>23</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Garbanzos estofados con arroz<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1                                                     | <b>24</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  | <b>25</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos     |
| <b>26</b><br>Patatas estofadas con verduras<br>Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:122 AZ:30 PROT:25 SAL:4                                                                                        | <b>27</b><br>Salteado de acelgas frescas con patatas<br>Pollo asado con pisto<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1                                           | <b>28</b><br>Arroz tres delicias clásico<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1 | <b>29</b><br>Alubias pintas guisadas<br>Huevos revueltos con patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>VE:3.093/740 GT:28 GS:7 HC:71 AZ:13 PROT:40 SAL:2 | <b>30</b><br>Sopa de pasta con pasta integral (eco.)<br>Magro con tomate con ensalada fresca con lechuga y cebolla<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:3.089/739 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:25 PROT:31 SAL:2               | <b>31</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta     |                                                                                                      |

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)**