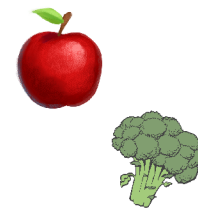


OCTUBRE

PRIMARIA Y SECUNDARIA 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			Arroz tres delicias Palometa al horno sobre base de patatas en salsa verde con ensalada Pan blanco Fruta CENA: Verduras cocinadas + legumbres + fruta 1	Crema vichyssoise Ragú de pollo en salsa de verduras con puré de patatas Pan integral Fruta CENA: Ensalada + huevo + fruta 2
Crema de calabaza, patatas y brócoli Huevo frito o tortilla a la francesa con patatas Pan blanco Fruta CENA: Ensalada + pasta de legumbres + fruta 5	Potaje de garbanzos con acelgas, calabaza y arroz Pollo en salsa de champiñones con tomate aliñado Pan integral Fruta CENA: Verduras cocinadas + pescado azul + fruta 6	Macarrones integrales a la boloñesa o con aceite de oliva y verduras Merluza a la marinera con mejillones y almejas con ensalada Pan blanco Yogur CENA: Ensalada con patata + huevo + fruta 7	Gazpachuelo o crema de pescado Muslos de pollo al horno con cuscús de verduras y pasas Pan blanco Fruta CENA: Ensalada + legumbre + fruta 8	Arroz en paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de legumbres Pan integral Fruta CENA: Verdura + pavo + yogur 9
FESTIVO 12	Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de legumbres Pan integral Fruta CENA: Verdura cocinada + pescado blanco + fruta 13	Sopa de fideos con garbanzos y verduras Hamburguesa de pollo con pisto casero de verduras Pan blanco Yogur CENA: Verdura + quinoa + huevo + fruta 14	Macarrones integrales a la boloñesa o a la carbonara Fogonero al horno sobre verduras salteadas con ensalada Pan blanco Fruta CENA: Ensalada + legumbre + fruta 15	Crema de verduras Albóndigas caseras en salsa de verduras con arroz pilaf Pan integral Fruta CENA: Verdura cocinada + pasta + pescado + fruta 16
Lentejas estofadas con calabacines Croquetas, nuggets y mini sanjacobos con ensalada Pan integral Fruta CENA: Verdura cocinada + huevo + yogur 19	Puchero de verduras, garbanzos y coles Pollo en salsa de almendras con cuscús de verduras y pasas Pan blanco Fruta CENA: Ensalada + pescado blanco + fruta 20	Crema de calabaza Tortilla española con patatas, zanahorias y guisantes salteados Pan blanco Yogur CENA: Ensalada + arroz + pollo + fruta 21	Macarrones integrales a la boloñesa o en salsa de queso Palometa encebollada con tomate aliñado Pan blanco Fruta CENA: Verdura cocinada + patata + huevo + fruta 22	Fideuá de jibia, calamares y gambas Estofado de pollo en salsa de verduras con ensalada mixta Pan integral Fruta CENA: Verdura + legumbres + fruta 23
Arroz a la cubana Montadito adobado con ensalada Pan integral Fruta CENA: Verdura con batata + huevo + fruta 26	Sopa de pollo con verduras, garbanzos y fideos Tortilla de jamón cocido con puré de patatas Pan blanco Fruta CENA: Ensalada + pescado blanco + yogur 27	Macarrones integrales a la carbonara o a la boloñesa Fogonero encebollado al horno con ensalada mezclum Pan blanco Yogur CENA: Verduras + legumbres + fruta 28	Revuelto de patatas o crema de verduras Albóndigas caseras en salsa de verduras con ensalada de legumbres Pan integral Fruta CENA: Verduras cocinadas + pescado + fruta 29	Crema Vichyssoise Pollo al ajillo con ensalada de naranja, patata y huevo Pan blanco Fruta CENA: Verduras + legumbres + fruta 30

