



Octubre 25 - MENÚ NO FRUTOS SECOS "15"

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LINEA FRÍA
29-sep	30-sep	01-oct	02-oct	03-oct	
		ARROZ CON VERDURA Y POLLO  TORTILLA FRANCESA  ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ (SIN PATATA)  MUSLO DE POLLO AL HORNO  PATATAS ASADAS PAN YOGURT	PASTA CON SALSA TOMATE  MERLUZA AL HORNO  LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FRUTA	
06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	
CAZUELA DE FIDEOS CON MAGRA  ABADEJO AL HORNO  ENSALADA MIXTA  PAN FRUTA	ALUBIAS ESTOFADAS  (Alubias, patata, chorizo, pimiento rojo, cebolla, zanahoria)  TORTILLA DE PATATAS  LECHUGA CON ZANAHORIAS  PAN YOGURT	SOPA DE POLLO  (Pollo, pasta, cebolla, zanahoria)  CONTRAMUSLO DE POLLO HORNO  PATATAS AL ROMERO  PAN FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA  FILETE LOMO A LA PLANCHA  TOMATE CON MAÍZ  PAN YOGURT	CREMA DE PATATAS  PESCADO AL HORNO  ENSALADA MIXTA  PAN FRUTA	
13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	
		MACARRONES NAPOLITANA  TIRAS DE POLLO AL HORNO  TOMATE CON ACEITUNAS  PAN FRUTA	GUISILLO DE POLLO  ATÚN CON TOMATE  LECHUGA CON MAÍZ  PAN YOGURT	CREMA DE ZANAHORIAS  TORTILLA FRANCESA  PASTA SALTEADA  PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ  FILETE DE MERLUZA AL HORNO  LECHUGA CON ZANAHORIAS  PAN FLAN
20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	
SOPA DE PICADILLO  ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  PATATAS DADO  PAN FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS A LA RIOJANA  TORTILLA DE PATATAS  LECHUGA CON ACEITUNAS  PAN YOGURT	ARROZ CON VERDURAS  POLLO ASADO AL ROMERO  LECHUGA ALIÑÁ  PAN FRUTA	GUISO DE TERNERA  PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA  ENSALADA MIXTA  PAN YOGURT	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA FRANCESA  TOMATE AL HORNO  PAN FLAN	
27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	
CREMA DE HORTALIZAS  PIZZA NO FRUTOS SECOS  LECHUGA CON MAÍZ  PAN NATILLAS DE CHOCOLATE	PASTA BOLOÑESA  ABADEJO A LA PLANCHA  ENSALADA MIXTA  PAN FLAN	ARROZ CON VERDURA Y POLLO  (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)  TORTILLA DE ATÚN  LECHUGA ALIÑÁ <sup>1</sup>  PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ  (Garbanzos, pollo, patata, judía verde, zanahoria)  MAGRA DE CERDO CON SALSA DE TOMATE  (pimiento, cebolla, tomate)  LECHUGA CON MAÍZ  PAN YOGURT	CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES  (Zanahoria, cebolla, patata, apio)  FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  PATATAS ASADAS  PAN FRUTA	



Octubre 2025 - MENÚ BASAL NO MOLUSCOS CEFAL

LINEA FRÍA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29-sep	30-sep	01-oct	02-oct	03-oct
		ARROZ CON VERDURA Y POLLO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ (SIN PATATAS) MUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS PAN YOGURT	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN MERLUZA AL HORNO LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FLAN DE VAINILLA
06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct
CAZUELA DE FIDEOS CON MAGRA ABADEJO AL HORNO ENSALADA MIXTA PAN FLAN	ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN YOGURT	SOPA DE POLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS AL ROMERO PAN FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA LOMO ADOBADO TOMATE CON MAÍZ PAN YOGURT	CREMA DE PATATAS FILETE DE FOGONERO AL HORNO ENSALADA MIXTA PAN FRUTA
13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct
	MACARRONES A LA ESPAÑOLA TIRES DE POLLO AL HORNO TOMATE CON ACEITUNAS PAN FRUTA	GUISILLO DE POLLO ATÚN CON TOMATE LECHUGA CON MAÍZ PAN YOGURT	CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA PASTA SALTEADA PAN FRUTA	COCIDO DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FLAN
20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct
SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO PAN FRUTA	LENTEJAS A LA RIOJANA BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA CON ACEITUNAS PAN YOGURT	ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO LECHUGA ALIÑÁ PAN FRUTA	GUISO DE TERNERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PAN YOGURT	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE AL HORNO PAN FLAN
27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct
CREMA DE HORTALIZAS PIZZA , NO MOLUSCOS CEFALOPODOS LECHUGA CON MAIZ PAN NATILLA DE CHOCOLATE	PASTA CON SALSA BOLOÑESA ABADEJO AL HORNO ENSALADA MIXTA PAN FLAN	ARROZ CON VERDURA Y POLLO TORTILLA DE ATÚN LECHUGA ALIÑÁ <sup>1</sup> PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ MAGRA DE CERDO CON SALSA DE TOMATE LECHUGA CON MAÍZ PAN YOGURT	CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA PATATAS ASADAS PAN FRUTA



octubre 2025 - MENÚ SIN PESCADO "60"

LINEA FRÍA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29-sep	30-sep	01-oct	02-oct	03-oct
		ARROZ CON VERDURA Y POLLO TORTILLA FRANCESA DE YORK ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ MUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS PAN YOGUR	PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FRUTA
06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct
CAZUELA DE FIDEOS CON MAGRA LOMO DE CERDO CON TOMATE ENSALADA MIXTA PAN FRUTA DEL TIEMPO	ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN YOGURT	SOPA DE POLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS AL ROMERO PAN FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO TOMATE CON MAÍZ PAN YOGUR	CREMA DE PATATAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PAN FRUTA
13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct
	MACARRONES NAPOLITANA TIRAS DE POLLO AL HORNO TOMATE CON ACEITUNAS PAN FRUTA	GUISILLO DE POLLO CROQUETAS DE JAMÓN AL HORNO LECHUGA CON MAÍZ PAN YOGURT	CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA PASTA SALTEADA DE COLORES PAN FRUTA DEL TIEMPO	COCIDO DE VERDURAS MAGRA EN AJILLO LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FRUTA DEL TIEMPO
20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct
SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO PAN FRUTA	LENTEJAS A LA RIOJANA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ACEITUNAS PAN FRUTA	ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO LECHUGA ALIÑÁ PAN FRUTA	GUISO DE TERNERA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	ALUBIAS ESTOFADAS TORILLA DE CALABACÍN TOMATE AL HORNO PAN FRUTA
27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct
CREMA DE CALABACÍN PIZZA NO CARNE LECHUGA CON MAÍZ PAN NATILLAS DE CHOCOLATE	PASTA CON SALSA BOLOÑESA TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	ARROZ CON VERDURA Y POLLO LOMO AL HORNO LECHUGA ALIÑÁ <sup>1</sup> PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ MAGRA DE CERDO CON SALSA DE TOMATE LECHUGA CON MAÍZ PAN YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES SALCHICHAS DE POLLO (SIN ALÉRGENOS-LA CALETA) PATATAS ASADAS PAN FRUTA

MES: OCTUBRE 2025

COLEGIO: SANTA MARIA MICAELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
1-GLUTEN 2-HUEVO 3-LECHE 4-PESCADO 5-MOLUSCOS 6-CRUSTÁCEOS 7-FRUTOS SECOS	8-CACAHUETE 9-SOJA 10-SÉSAMO 11-APIO 12-MOSTAZA 13-ALTRAMUZ 14-SULFITOS	VISITA NUESTRA WEB: WWW.EL GUSTODECRECER.ES	1 ARROZ CON VERDURAS Y POLLO TORTILLA DE ATÚN (2,4) ENSALADA MIXTA(2,4) FRUTA PAN BLANCO(1,9,10)	2 COCIDO ANDALUZ (NO PATATA) MUSLO DE POLLO PATATA ASADA YOGUR(3) PAN(1,9,10)	PASTA CON SALSA DE ATÚN Y TOMATE(1,4,14) MERLUZA EMPAÑADA(1,2,4) LECHUGA COM ZANAHORIA FLAN DE VAINILLA(2,3,7) PAN(1,9,10)
6 CAZUELA DE FIDEOS CON MAGRA (1,14) ABADEJO HORNO(4) ENSALADA MIXTA (2,4) PAN BLANCO(1,9,10) FLAN(2,3,7)	7 ALUBIAS ESTOFADAS(3,14) TORTILLA DE PATATAS (2) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS PAN BLANCO (1,9,10) YOGUR(3)	8 SOPA DE POLLO(1) CONTRAMUSLOS DE POLLO PATATAS AL ROMERO PAN (1,9,10) FRUTA	9 LENTEJAS CON VERDURAS(1) LOMO ADOBADO TOMATE Y MAÍZ PAN BLANCO(1,9,10) YOGUR(3)	10 CREMA DE PATATAS FRITURA DE PESCADO(1,2,4,5,6) ENSALADA MIXTA(2,4) PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA	
13 FESTIVO	14 MACARRONES A LA ESPAÑOLA(1,2,14) TIRES DE POLLO TOMATE CON ACEITUNAS PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA	15 GUISILLO DE POLLO MERLUZA CHISPA(1,2,4,5,6) LECHUGA CON MAÍZ PAN BLANCO(1,9,10) YOGUR(3)	16 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA(2) PASTA SALTEADA(1) PAN BLANCO(1,9,10) FRUTA	17 COCIDO DE VERDURAS MERLUZA HORNO(4) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO(1,9,10) FLAN(2,3,7)	
20 SOPA DE PICADILLO(1,2,11) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA(1) PATATAS DADO PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA	21 LENTEJAS A LA RIOJANA(1) BACALAO A LA ANDALUZA(1,2,4) LECHUGA Y ACEITUNAS(14) PAN BLANCO (1,9,10) YOGUR(3)	22 ARROZ CON MARISCO(4,5,6) POLLO ASADO LECHUGA ALIÑÁ PAN(1,9,10) FRUTA	23 GUISO DE TERNERA MERLUZA A LA PLANCHA(4) ENSALADA MIXTA(2,4) PAN(1,9,10) YOGUR(3)	24 ALUBIAS CON VERDURAS(11) TORTILLA DE CALABACIN(2) TOMATE HORNO PAN(1,9,10) FLAN(2,3,7)	
27 CREMA DE HORTALIZAS PIZZA DE JAMÓN Y BACÓN(1,2,3,9,14) LECHUGA CON MAÍZ PAN(1,9,10) NATILLAS DE CHOCOLATE(1,2,3)	28 PASTA CON SALSA BOLOÑESA(1) ABADEJO REBOZADO(1,2,4) ENSALADA MIXTA(2,4) PAN(1,9,10) FLAN(2,3,7)	29 ARROZ CON VERDURAS Y POLLO TORTILLA DE ATÚN(2,4) LECHUGA ALIÑÁ PAN(1,9,10) FRUTA	30 COCIDO ANDALUZ MAGRA DE CERDO CON TOMATE LECHUGA CON MAÍZ PAN(1,9,10) YOGUR(3)	31 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES(1) MERLUZA PLANCHA(4) PATATAS ASADA PAN(1,9,10) FRUTA	

