



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 29		MARTES 30		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos		ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras		CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA	
				CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata		ABADEJO AL HORNO con arroz integral		FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta	
				Fruta, pan		Fruta, pan		Yogur, pan integral	
				KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 643 28,6 29,3 43,1		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 607 27 61,5 25,3		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 616 33,7 52,1 27,2	
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
ARROZ ECOLÓGICO con verduras		JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón		LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras		CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
FILETE DE BACALAO con tomate		TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes		LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta		POLLO AL AJILLO con patata dado		COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)	
Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan		Yogur, pan integral	
KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 659 46,7 60,7 24,7		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 640 17,4 50 39		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 702 33,1 51,4 37,9		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 699 24,6 52,5 30,8		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 659 36,7 55,6 29,8	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
NO LECTIVO		MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS		ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate		GUISANTES REHOGADOS con ajitos		CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO	
		CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada		SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor		HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera	
		Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan integral		Yogur natural, pan	
		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 635 21,3 65,5 29,2		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 777 21,3 61,3 48,4		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 696 41,5 48,1 35		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 662 40,1 43,8 28,6	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos		LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral		TALLARINES CARBONARA		SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA	
TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes		MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta		MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate		COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)		FILETE DE PALOMETA con ensalada	
Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan		Yogur, pan		Fruta, pan integral	
KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 662 18,1 50,01 40,6		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 693 31,6 54,2 36,4		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 734 28,2 46,3 47,2		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 659 36,7 55,6 29,8		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 605 31,7 60 24,4	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo		ARROZ ECOLÓGICO TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla)		FIDUÁ DE VERDURAS		JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo		<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b>	
TORTILLA ESPAÑOLA con tomate		ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta		CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada		MERLUZA A LA PLANCHA con verduras		CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA	
Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan		Fruta, pan integral		DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA	
KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 639 25,6 62,4 30,3		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 662 18,1 50,1 40		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 709 35,3 59,8 35,1		KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 616 31,8 50,3 28,3		Tarrina de sangre roja, pan KCAL Prot. (g) Hidr. (g) Lípid. (g) 738 121 21,2 18,1	



# COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

## OCTUBRE 2025



### MENÚ 2º CICLO

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos <b>LOMO DE SAJONIA</b> con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras LENGUADINA AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA <b>RAGOUT DE POLLO AL AJILLO</b> con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada Fruta, pan	ARROZ ECOLÓGICO REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos <b>HUEVOS REVUELTOS con pavo</b> Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos <b>TORTILLA FRANCESA</b> con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	CODITOS A LA NAPOLITANA  <b>LOMO DE SAJONIA con ensalada</b> Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ ECOLÓGICO CON TRES DELICIAS  ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS  CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascor**  
 · Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparece



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ BAJO EN COLESTEROL

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos <u>CINTA DE LOMO FRESCO</u> con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con ensalada de lechuga Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  <u>LOMO DE SAJONIA</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS  CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  <u>CROQUETAS DE JAMÓN</u> sin frutos secos con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES SIN FRUTOS SECOS CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN GLUTEN

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten). COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	<u>TALLARINES CARBONARA SIN GLUTEN</u> MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten). COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	<u>FIDUÁ DE VERDURAS SIN GLUTEN</u> CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES SIN GLUTEN CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan



# COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

## OCTUBRE 2025



### MENÚ SIN HUEVO

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón <u>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</u> con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin huevo). COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN HUEVO</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos <u>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</u> con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos <u>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</u> con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA (pasta sin huevo). MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos sin huevo). COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo <u>FILETE DE TERNERA</u> con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	<u>ARROZ CON TOMATE</u>  ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS (pasta sin huevo). CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascor**  
 · Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparece



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN LECHE (PLV)

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA <u>con puré de patata sin leche</u> Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN LECHE</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS DE POLLO a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CON VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES SIN LECHE CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan



# COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

## OCTUBRE 2025

OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



## MENÚ SIN LACTOSA

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos  CINTA DE LOMO ADOBADA <u>con puré de patata sin leche</u>  Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras  ABADEJO AL HORNO con <b>arroz integral</b>  Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA   FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta  Yogur, <b>pan integral</b>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras  FILETE DE BACALAO con tomate  Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón  TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes  Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras  LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta  Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA   POLLO AL AJILLO con patata dado  Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos)  COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)  Yogur, <b>pan integral</b>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN LECHE</u> con ensalada  Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate  SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor  Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos  HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate  Fruta, <b>pan integral</b>	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO   ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera  Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos  TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes  Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral  MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta  Fruta, pan	<u>TALLARINES CON VERDURAS</u>   MAGRO DE CERDO CON TOMATE   Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos)  COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)  Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA   FILETE DE PALOMETA con ensalada  Fruta, <b>pan integral</b>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo  TORTILLA ESPAÑOLA con tomate  Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla)  ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta  Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS   CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada  Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo  MERLUZA A LA PLANCHA con verduras  Fruta, <b>pan integral</b>	<u>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</u>  <u>CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA</u>  <u>DEDOS DE ZOMBIES SIN LECHE CON SALSA</u>  Tarrina de sangre roja, pan

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.  
 · Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN LEGUMBRE

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	ESPINACAS REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	MACARRONES CON TOMATE y verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES (con fideos) RAGOUT DE TERNERA con verduras Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	ACELGAS REHOGADAS CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada Fruta, pan	ARROZ CON TOMATE SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	QUINOA CON VERDURITAS HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO SIN LEGUMBRES (con fideos) RAGOUT DE TERNERA con verduras Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
PARRILLADA DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	ACELGAS REHOGADAS MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SANGRE Tarrina de sangre roja, pan



# COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

## OCTUBRE 2025



### MENÚ SIN MARISCO

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN ALÉRGENOS</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascor**  
 · Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparece



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN PESCADO

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos CINTA DE LOMO ADOBADA con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras <u>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</u> con arroz integral Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, pan integral
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras <u>LOMO DE SAJONIA</u> con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con jamón TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras <u>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</u> con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS <u>CROQUETAS DE JAMÓN SIN ALÉRGENOS</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate <u>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</u> con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos <u>HUEVOS REVUELTOS</u> Fruta, pan integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral <u>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</u> con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CARBONARA MAGRO DE CERDO CON VERDURAS y tomate Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  <u>FILETE DE TERNERA</u> con ensalada Fruta, pan integral
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, york y tortilla) FILETE DE PECHUGA DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS  CINTA DE LOMO FRESCO con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS con chorizo FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA con verduras Fruta, pan integral	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tartina de sangre roja, pan



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### MENÚ SIN CERDO

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		BRÓCOLI REHOGADO con ajos tiernos <u>FILETE DE TERNERA</u> con puré de patata Fruta, pan	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras ABADEJO AL HORNO con <b>arroz integral</b> Fruta, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE POLLO AL HORNO con ensalada mixta Yogur, <b>pan integral</b>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ARROZ ECOLÓGICO con verduras FILETE DE BACALAO con tomate Fruta, pan	JUDÍAS VERDES REHOGADAS con pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras LOMO DE MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta, pan	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL AJILLO con patata dado Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, <b>pan integral</b>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS  <u>CROQUETAS SIN CERDO</u> con ensalada Fruta, pan	ARROZ REHOGADO con tomate SALMÓN AL VAPOR con patatas al vapor Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con ajitos HUEVOS REVUELTOS con atún y tomate Fruta, <b>pan integral</b>	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA a la jardinera Yogur natural, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos TORTILLA DE CHORIZO con ensalada de brotes verdes Fruta, pan	LENTEJAS ESTOFADAS con arroz integral MERLUZA AL HORNO con ensalada mixta Fruta, pan	TALLARINES CON TOMATE FILETE DE PAVO CON VERDURAS Fruta, pan	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  FILETE DE PALOMETA con ensalada Fruta, <b>pan integral</b>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA ESPAÑOLA con tomate Fruta, pan	ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, pavo y tortilla) ABADEJO EN SALSA con ensalada de la huerta Fruta, pan	FIDUÁ DE VERDURAS  FILETE DE TERNERA con cebolla caramelizada Fruta, pan	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS  MERLUZA A LA PLANCHA con verduras Fruta, <b>pan integral</b>	<b>ESPECIAL DÍA DE HALLOWEEN</b> CREMA DE CALABAZA EMBRUJADA DEDOS DE ZOMBIES CON SALSA Tarrina de sangre roja, pan



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



### SUGERENCIAS DE MENÚ PARA LAS CENAS

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA COMPLETA CON LECHUGA Y TOMATE	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  SOLOMILLO DE CERDO con salsa de manzana Fruta, pan
		Fruta, pan	Fruta, pan	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ESPINACAS A LA CREMA ALITAS DE POLLO AL HORNO con patatas Yogur, pan integral	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN AL PAPILLOTE con cebolla, patata y zanahoria Fruta, pan	WRAPS DE POLLO con varitas de calabacín Fruta, pan	SALTEADO DE VERDURAS REVUELTO CON JAMÓN YORK Fruta, pan	MACARRONES CON TOMATE Y VERDURITAS VARITAS DE MERLUZA CASERAS Fruta, pan
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
NO LECTIVO	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA DORADA AL HORNO CON VERDURITAS Fruta, pan	HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA FILETES RUSOS CON CALABAZA ASADA Fruta, pan	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CALAMARES A LA ANDALUZA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan	SOPA DE VERDURAS PIZZA CASERA CON QUESO Y YORK Fruta, pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE CASERA LUBINA AL HORNO Fruta, pan	MENESTRA DE VERDURAS con patata dado SALCHICHAS DE POLLO con ensalada mixta Fruta, pan	SOPA DE FIDEOS BACALAO CON TOMATE Fruta, pan	VERDURAS A LA PLANCHA ESCALOPE DE TERNERA con puré de patata Fruta, pan	BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Fruta, pan
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA con ensalada Fruta, pan	GUISANTES REHOGADOS con taquitos de bacon HUEVOS RELLENOS con atún, mahonesa y tomate Fruta, pan	COLIFLOR GRATINADA con bechamel y queso FILETE DE POLLO A LA PLANCHA con patatas Fruta, pan	BERENJENA RELLENA CON CARNE PICADA, QUESO Y VERDURAS Fruta, pan	SOPA DE PESCADO LACÓN A LA GALLEGA con AOVE Fruta, pan