

MES: Octubre 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los menús irán acompañados de agua. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración			1 Espirales al pomodoro Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.542/608 GT:21 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:26 SAL:2	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.539/607 GT:27 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:21 SAL:2	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
5 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:29 SAL:1	6 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.483/594 GT:23 GS:5 HC:64 AZ:20 PROT:27 SAL:2	7 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.535/606 GT:20 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:22 SAL:2	8 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.565/614 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:30 SAL:2	9 Crema casera de la huerta Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.517/602 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:21 PROT:32 SAL:2	10 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
12 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	14 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.540/608 GT:20 GS:2 HC:79 AZ:24 PROT:26 SAL:2	16 Pastel de patata y verduras Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:75 AZ:19 PROT:21 SAL:1	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
19 Alubias guisadas con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.538/607 GT:16 GS:2 HC:75 AZ:23 PROT:36 SAL:2	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.536/607 GT:16 GS:2 HC:82 AZ:23 PROT:33 SAL:2	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:20 PROT:20 SAL:1	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.545/609 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:22 SAL:1	23 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.494/597 GT:10 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:29 SAL:1	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta
26 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.536/607 GT:14 GS:3 HC:78 AZ:21 PROT:39 SAL:2	27 Espirales a la napolitana Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.541/608 GT:19 GS:2 HC:78 AZ:24 PROT:26 SAL:2	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.513/601 GT:22 GS:3 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:2	29 Menestra de verduras salteadas Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.473/592 GT:18 GS:3 HC:70 AZ:26 PROT:32 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.518/602 GT:18 GS:3 HC:89 AZ:21 PROT:19 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES