

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 Huevos con Verdura y Fruta VE:3.218/770 GT:28 GS:2 HC:96 AZ:30 PROT:33 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 Fruta VE:3.292/787 GT:36 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:27 SAL:2	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta
5 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.105/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:2	6 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.099/741 GT:30 GS:7 HC:77 AZ:24 PROT:35 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 Patatas y Fruta VE:3.167/758 GT:26 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:30 SAL:2	8 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.198/765 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:39 SAL:3	9 Crema casera de la huerta Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.188/763 GT:24 GS:5 HC:91 AZ:28 PROT:42 SAL:2	10 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	14 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado 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 Legumbres y Fruta VE:3.169/758 GT:30 GS:30 HC:93 AZ:24 PROT:28 SAL:4	16 Pastel de patata y verduras Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.094/740 GT:30 GS:4 HC:89 AZ:20 PROT:25 SAL:2	17 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
19 Alubias guisadas con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.284/786 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:31 PROT:50 SAL:2	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.146/753 GT:21 GS:2 HC:97 AZ:23 PROT:42 SAL:2	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.233/773 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:26 SAL:2	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.277/784 GT:34 GS:5 HC:87 AZ:26 PROT:29 SAL:2	23 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.170/758 GT:13 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:38 SAL:2	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
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 Fruta VE:3.247/777 GT:20 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:51 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 Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.243/776 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:30 PROT:34 SAL:2	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.155/755 GT:29 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:29 SAL:2	29 Menestra de verduras salteadas Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:24 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:2	30 Arroz con salsa de tomate - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.178/760 GT:25 GS:5 HC:105 AZ:27 PROT:27 SAL:3	31 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES