

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	MAC AND CHEESE (1,3,6,10,7) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23	
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7) ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ÑOQUIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6) ENS. DE MANZANA MACEDONIA CASERA	VICHYSOISE (6) JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7) POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7) ENS. CAPRESSE (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,7) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y pollo + fruta
	COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
School Closed						
CENA						
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimiento, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.						

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA	MAC AND CHEESE (1,3,6,10,7)	CREMA DE GUISANTES	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7)
	TORTILLA DE PATATA (3)	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14)	DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal)	SALCHICHAS DE POLLO (12)
	ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz)
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Conejo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado con pescado y verduras + fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA DE AVE (1,3,6,10)	ARROZ AL CURRI	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate)	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1)
		MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3)	POLLO AL CHIMICHURRI	PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4)
		ENS: LECHUGA Y MAÍZ	ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7)	PATATA ASADA	ENS: PICO DE GALLO
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,7,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS	POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7)	HAMBURGUESA COMPLETA DE AVE CON PATATA AL HORNO (1,7)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. CAPRESSE (7)	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Carne a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y pollo + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimienta, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
NO CERDO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE DE CERDO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) ESTOFADO DE GARBANZOS CON PURÉ DE PATATA (6) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS (1) VERDURAS EN TEMPURA (1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Tofu a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	MAC AND CHEESE (1,3,6,10,7) GARBANZOS ASADOS CON LIMÓN Y ALBAHACA ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES CROQUETAS DE ESPINACAS AND CHIPS (las patatas al horno) (1,2,3,4,6,7,9,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) ALBÓNDIGAS VEGANAS (6) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Tofu al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Salchichas veganas con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Sopa de miso con tofu y verduras + fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10) GARBANZOS SALTEADOS CON PICADA DE AJO Y PEREJIL ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ (3) ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) TOFU AL CHIMICHURRI(6) PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) BERENJENA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Seitán con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + tofu con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera vegana + fruta	Garbanzos con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7)	GARBANZOS CON BRÓCOLI Y SALSA DE SOJA (6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	TOFU AL HORNO CON LIMÓN, PIMIENTA Y SAL (6)	HAMBURGUESA VEGETARIANA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. CAPRESSE (7)	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Garbanzos con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y tofu + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimiento, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
VEGETARIANO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO. Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10)	GUISO DE LENTEJAS (1)
				ESTOFADO DE GARBANZOS CON PURÉ DE PATATA (6)	VERDURAS EN TEMPURA (1)
				FRUTA DEL TIEMPO	ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Tofu a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y seitán + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA	PASTA CON CARBONARA VEGANA (1,3,6,10,6)	CREMA DE GUISANTES	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro	PATATA CON COLIFLOR
	TORTILLA VEGANA	GARBANZOS ASADOS CON LIMÓN Y ALBAHACA	CROQUETAS DE ESPINACAS AND CHIPS (las patatas al horno) (1,2,3,4,6,7,9,14)	DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal)	ALBÓNDIGAS VEGANAS (6)
	ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz)
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA
CENA	Tofu al horno con calabacín y patata + fruta	Heura con pisto y pan moreno + fruta	Salchichas veganas con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + fruta	Sopa de miso con tofu y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10)	ARROZ AL CURRI	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate)	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1)
		GARBANZOS SALTEADOS CON PICADA DE AJO Y PEREJIL	TORTILLA VEGANA CON MAÍZ	TOFU AL CHIMICHURRI(6)	BERENJENA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO
		ENS: LECHUGA Y MAÍZ	ENS: TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS	PATATA ASADA	ENS: PICO DE GALLO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA
CENA		Seitán con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + tofu con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera vegana + fruta	Garbanzos con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO VEGANO SIN FRUTOS SECOS (1,3,6)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	REVUELTO VEGANO	GARBANZOS CON BRÓCOLI Y SALSA DE SOJA (6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	TOFU AL HORNO CON LIMÓN, PIMIENTA Y SAL (6)	HAMBURGUESA VEGETARIANA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,6)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. DE TOMATE	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Heura a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Garbanzos con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + heura con patata + fruta	Wok de verduras con fideos y tofu + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimiento, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
VEGETARIANO VEGANO					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contenganCARNE O PESCADO O HUEVO O LÁCTEO. Entendemos por vegetariano VEGANO aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevo ni lacteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS FINGERS DE POLLO SIN GLUTEN REBOZADOS CASEROS (con maizena y agua) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN CON CARBONARA VEGANA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH SIN GLUTEN AND CHIPS (las patatas al horno) (4) (pescado rebozado casero con harina de garbanzo o maizena) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ARROZ BASMATI (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan sin gluten + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado sin gluten con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera sin gluten + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	VICHYSOISE (6)	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO VEGANO SIN FRUTOS SECOS (6)	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS
	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7)	HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN CON PATATA AL HORNO (7)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. CAPRESSE (7)	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos de arroz y pollo + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimienta, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
SIN GLUTEN					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	MAC AND CHEESE (1,3,6,10,7) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH AND CHIPS (las patatas al horno) (1,4 y tr: 1,3,6,7,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	ÑOQUIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7)	HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,7)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. CAPRESSE (7)	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y pollo + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimiento, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
NO FRUTOS SECOS					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH SIN GLUTEN AND CHIPS (las patatas al horno) (4) (pescado rebozado casero con harina de garbanzo o maizena) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera sin lactosa + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
	HUEVOS REVUELTOS SIN QUESO (3)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN, PIMIENTA Y SAL	HAMBURGUESA COMPLETA SIN LACTOSA CON PATATA AL HORNO (1)
	ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. DE TOMATE	FRUTA DEL TIEMPO
	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y pollo + fruta
COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	School Closed				
CENA					
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimiento, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.					
NO LACTOSA					
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LACTOSA o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.ESTE MENÚ SI QUE CONTIENE TERNERA.En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias					

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS FINGERS DE POLLO SIN GLUTEN REBOZADOS CASEROS (con maizena y agua) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN CON CARBONARA VEGANA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH SIN GLUTEN AND CHIPS (las patatas al horno) (4) (pescado rebozado casero con harina de garbanzo o maizena) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ARROZ BASMATI (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan sin gluten + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado sin gluten con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA SIN GLUTEN O DE ALUBIAS CON ZANAHORIA PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera sin gluten ni lactosa + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA	VIERNES 23
COMIDA		ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	VICHYSOISE (6)	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO VEGANO SIN FRUTOS SECOS (6)	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS
		HUEVOS REVUELTOS SIN QUESO (3)	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN, PIMIENTA Y SAL	HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA CON PATATA AL HORNO
		ENS. TOMATE CON ACEITUNAS	ENS. DE MANZANA		ENS. DE TOMATE	
		FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA CASERA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos de arroz y pollo + fruta
COMIDA		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
		School Closed				
CENA						
INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimienta, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.						
SIN GLUTEN NI LACTOSA						
En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias						

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y bistec + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA VEGANA ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN CON CARBONARA VEGANA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES FISH SIN GLUTEN AND CHIPS (las patatas al horno) (4) (pescado rebozado casero con harina de garbanzo o maizena) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Pescado al horno con calabacín y patata + fruta	Rape a la plancha con pisto y pan sin gluten + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de pescado sin gluten con pescado y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA VEGANA CON MAÍZ ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) PESCADO REBOZADO CASERO CON HARINA DE GARBANZO (4) ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + Salmón con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

COMIDA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23	
	ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO REVUELTO VEGANO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6) SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA (4,6) ENS. DE MANZANA MACEDONIA CASERA	VICHYSOISE (6) JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PASTA SIN GLUTEN AL PESTO VEGANO SIN FRUTOS SECOS (6) POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7) ENS. CAPRESSE (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS SIN GLUTEN O DE GARBANZOS HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN CON PATATA AL HORNO (7) FRUTA DEL TIEMPO	
	CENA	Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Pescado al horno con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + pescado con patata + fruta	Wok de verduras con fideos de arroz y pollo + fruta
	COMIDA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
School Closed						
CENA						

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: OCTUBRE: berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimienta, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.

SIN HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias

(menús adaptados a la nueva normativa vigente **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril** de obligatorio cumplimiento para los colegios, privados, públicos y concertados que imparten educación infantil (2.º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos de formación profesional de grado básico o medio en España)

COMIDA				JUEVES 1: HOLANDA 	VIERNES 23
				ENSALADA COLESLAW (zanahoria, col blanca, manzana, maionesa, aceite, mostaza y sal) (6,10) HACHEE: ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA (6,12) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE LENTEJAS (1) FINGERS DE POLLO REBOZADOS CASEROS (con harina y agua)(1) ENS. MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Conejo a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Judías verdes con patata y huevo revuelto + fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8: INDIA 	VIERNES 9
	ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA (3) ENS. ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	MAC AND CHEESE (1,3,6,10,7) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE GUISANTES PAVO A LA PLANCHA CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CACHUMBA: tomate, pepino, cebolla, lima, sal, pimienta y cilantro DAL DE LENTEJAS CON ARROZ BASMATI (1) (plato de proteína vegetal) FRUTA DEL TIEMPO	PATATA CON COLIFLOR GRATINADA (7) SALCHICHAS DE POLLO (12) ENS. VARIADA (mezclum, iceberg, tomate, pepino y maíz) MACEDONIA CASERA
CENA	Tofu con calabacín y patata + fruta	Huevos a la plancha con pisto y pan moreno + fruta	Costillas de cerdo con moniato y brócoli + fruta	Quinoa con verduras + alitas de pollo + fruta	Sopa de miso con tofu y verduras + fruta
COMIDA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15: ARGENTINA 	VIERNES 16
	Public Holiday 	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3,6,10) GARBANZOS SALTEADOS CON PICADA DE AJO Y PEREJIL ENS: LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL CURRI TORTILLA DE MAÍZ Y PAVO (3) ENS: TOMATE, QUESO Y ACEITUNAS NEGRAS (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA (cebolla morada, lechuga y tomate) POLLO AL CHIMICHURRI PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJA CON ZANAHORIA (1) BERENJENA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO ENS: PICO DE GALLO MACEDONIA CASERA
CENA		Ternera con judía verde y patata + fruta	Crema de calabaza + tofu con guisantes + fruta	Ensalada + pizza casera + fruta	Pollo con champiñones y arroz + fruta

		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22: ITALIA 	VIERNES 23
COMIDA		ARROZ TRES DELICIAS: GUISANTES, ZANAHORIA Y PAVO	ÑOQUIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	VICHYSOISE (6)	PASTA AL PESTO SIN FRUTOS SECOS (1,3,7)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)
		HUEVOS REVUELTOS CON QUESO (3,7)	GARBANZOS CON BRÓCOLI Y SALSA DE SOJA (6)	JAKET POTATOE CON BACKED BEENS (plato de proteína vegetal)	POLLO AL HORNO A LA ITALIANA (salvia, romero , mantequilla, ajo ,limón, pimienta y sal) (7)	HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATA AL HORNO (1,7)
		ENS. TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	ENS. DE MANZANA MACEDONIA CASERA	FRUTA DEL TIEMPO	ENS. CAPRESSE (7) FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo a la plancha con mazorca de maíz y berenjena + fruta	Albóndigas veganas con arroz y verduras + fruta	Bistec con moniato y calabacín + fruta	Crema de espinacas + tortilla de patata + fruta	Wok de verduras con fideos y pollo + fruta
COMIDA		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
		School Closed				
CENA						

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA SEGÚN APAEMA: **OCTUBRE:** berenjena, acelga, caqui, col, coliflor, brócoli, lechuga, escarola, espinacas, higo, puerro, limón, granada, mandarina, judía verde, moniato, zanahoria, pimienta, manzana, uva, rábano, naranja, calabaza, melón, sandía y tomate.

SIN PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de HUEVO PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones habrá cambios para evitar contaminaciones cruzadas. Disculpen las molestias