



“ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE HUEVO, LÁCTEOS Y FRUTOS SECOS**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

OCTUBRE 2026

CEIP LOS JARALES

Menú sin Huevo, lácteos y frutos secos



5

LUNES

GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	76	36	24,7	4,8	196	6,9	867

6

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

LOMO AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	78	31	26	6,2	210	6,9	1556

7

MIÉRCOLES

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	23	33	7,2	239	5,7	240

1

JUEVES

CREMA DE VERDURAS

POLLO GUIADO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	85	29	18	4,1	195	7,2	1129

2

VIERNES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

FILETE RUSSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	90	29	27	5,1	240	9,1	403

12

LUNES

DÍA DE LA HISPANIDAD

13

MARTES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON POLLO

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25,9	4,9	172	5,1	707

14

MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES CON SALSAS DE TOMATE

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	86	25	28,8	4,9	241	8,3	915

8

JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

9

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

19

LUNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS

POLLO EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	65	29,8	30,3	10,9	344	3,3	619

20

MARTES

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24,3	5,1	182	7,5	1365

21

MIÉRCOLES

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON HORTALIZAS

PESCADILLA ASADA A LA VASCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	90	28	24,8	4	179	4,6	455

22

JUEVES

PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	26,2	22	4,3	162	7,6	1121

23

VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

26

LUNES

PATATAS A LA PROVENZAL

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8,8	332	4,8	238

27

MARTES

CREMA DE CALABACÍN

ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	28	26,6	6,6	210	5	161

28

MIÉRCOLES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

FILETE RUSSO CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

29

JUEVES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

30

VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: CUBA
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	81	34	29,8	7	144	4,8	1038

