

Menú Triturado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza
			-	-
			Triturado de frutas	Triturado de frutas
			y	y
05	06	07	08	09
Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con salmón	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
12	13	14	15	16
	Puré de verduras con abadejo	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
	y	y	y	y
19	20	21	22	23
Puré de verduras con pollo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
26	27	28	29	30
Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	y	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Basal 1-3 años

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana - Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimienta) Tortilla francesa horno - Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Sopa de picadillo con huevo cocido Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimienta, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno - Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de coliflor Magro horno/plancha Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.