

Menú Sin frutos secos

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa de 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 Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de picadillo con huevo cocido Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur 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 Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur 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 y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood - Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Albóndigas mixtas con salsa de curry Patatas dado fritas Fruta fresca 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

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 Sin gluten

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 y pan sin gluten	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimienta) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pechuga de pavo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimienta, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la mexicana Salteado de garbanzos con calabacín, pimienta y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor Magro horno/plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	

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 Sin gluten					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.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			5						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 8	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
	Semana 9	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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 y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Coditos sin huevo 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 sin huevo 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) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo 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) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Escalope de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo 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) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur y pan
26	27	28	29	30
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood - Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Magro horno/plancha Patatas dado fritas Fruta fresca 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

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 Sin huevo cocinado, mayonesa, pan ni plátano

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
			Hamburguesa mixta horno/plancha	Abadejo guisado en salsa napolitana
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
			Fruta fresca permitida y	Yogur natural y
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimienta)
Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	Salmón al horno con eneldo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Lomo de cerdo en salsa de verduritas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Yogur natural y
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo horno/plancha
	-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Yogur natural y
19	20	21	22	23
Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos integrales	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimienta, calabacín y zanahoria)	Arroz salteado con zanahoria
Escalope de pollo horno/plancha	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Merluza en salsa de puerros	Magro horno/plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas
Fruta fresca y	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Fruta fresca y	Yogur natural y
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Judías verdes salteadas al ajillo	Arroz a la mexicana	Crema de coliflor	
Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados	Taco de verduras superfood	Albóndigas mixtas con salsa de curry	
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	-	Patatas dado fritas	
Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida 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	o	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 Sin judías verdes

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patata y zanahoria al vapor Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur 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	Calabacín y patata al vapor Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur 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 a la zamorana (chorizo y panceta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur 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 Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur 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 y pan integral	Calabacín salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood - Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Albóndigas mixtas con salsa de curry Patatas dado fritas Fruta fresca 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

					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.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOSTILIA	APOO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin judías verdes	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 1	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca				4										
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zai														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Calabacín y patata al vapor				4										14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Cordon bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5						9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	-														
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			5						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de curry	1	2	5						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patata y zanahoria al vapor Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín y patata al vapor Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Escalope de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con zanahoria Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de coliflor Magro horno/plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	

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.

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 Sin marisco

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

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

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 Sin pescado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
			Hamburguesa mixta horno/plancha	Huevos duros con salsa de tomate
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
			Fruta fresca y pan	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimienta)
Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Lomo de cerdo en salsa de verduritas	Tortilla francesa horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Sopa de picadillo con huevo cocido	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla de patata y calabacín horno
	-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos integrales	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimienta, calabacín y zanahoria)	Arroz tres delicias
Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Magro horno/plancha	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Judías verdes salteadas al ajillo	Arroz a la mexicana	Crema de coliflor	
Revuelto de huevo salteado	Jamoncitos de pollo asados	Taco de verduras superfood	Albóndigas mixtas con salsa de curry	
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	-	Patatas dado fritas	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca 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 Sin pescado					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.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUCES	SUIERTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas													14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9					14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria													14	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5					9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9	10		11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		5					9			11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	5					9					14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			5					9			11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9					14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas													14	
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin													14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5					9					14	
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado fritas													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5					9			11			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9					14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de coliflor													14	
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de curry	1	2	5					9			11		14	
			Guarnición	Patatas dado fritas													14	
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	

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

Menú Sin piña

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

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

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 Sin pollo

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

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

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 y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja 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 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood - Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Magro horno/plancha Patatas dado fritas Fruta fresca 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	o	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.