

Menú OCTUBRE de 2025 (Basal + Celiacuíta)

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 29 al 3*	Primer plato	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Fideua verduras (S/G)	Lentejas vegetales/judías vegetales	Arroz de verduras
	Segundo plato			Merluza rebozada con ensalada (S/G)	Empanadillas de atún (S/G) con ensalada	Chuleta de Sajonia a la plancha con lechuga
	Postre			Fruta	Yogur	Fruta
	Edad de 3 a 9 años			501,5 Kcal	542 Kcal	544 Kcal
	Edad de 9 a 13 años			631,1 kcal	702,4 kcal	684,8 kcal
Semana del 6 al 10*	Primer plato	Brocoli con patata	Judías pintas con chorizo	Ensalada ilustrada	Arroz a la cubana con huevo frito	FESTIVO
	Segundo plato	Pollo guisado con ensalada	Ventresca rebozada con ensalada (S/G)	Lasaña de carne casera (S/G)	Salmón a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años	543,9 Kcal	435,3 Kcal	677,1 Kcal	584,5 Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	599,6 Kcal	520,4 Kcal	901,4 Kcal	700,4 Kcal	
Semana del 13 al 17 *	Primer plato	FESTIVO	Coliflor con bechamel (S/G)	Arroz 3 delicias	Sopa de verduras	Garbanzos con calamares
	Segundo plato		Tiras de pollo rebozadas al horno con ensalada (S/G)	Morcilla al horno con ensalada	Alitas de pollo asadas con ensalada	Boquerones a la andaluza con ensalada (S/G)
	Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años		428,2 Kcal	688,5 Kcal	535,5 Kcal	585,8 Kcal
	Edad de 9 a 13 años		561,8 Kcal	909,3 Kcal	631,9 Kcal	764,7 Kcal
Semana del 20 al 24*	Primer plato	Menestra de verduras con patatas	Judías blancas con verduras	Macarrones con salsa de frutos del mar (S/G)	Arroz a la cubana con huevo	Crema de calabaza y zanahoria con huevo
	Segundo plato	Ternera empanada con ensalada (S/G)	Conejo guisado con patata	Ventresca rebozada con ensalada (S/G)	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Emperador a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	415,2 Kcal	670,3 Kcal	531 Kcal	508 Kcal	500 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	515,8 Kcal	763,2 Kcal	692,5 Kcal	642,9 Kcal	573,7 Kcal
Semana del 27 al 31 *	Primer plato	Espinacas a la crema (S/G)	Guisantes con patata y jamón	Ensalada ilustrada	Sopa de verduras	Arroz de verduras
	Segundo plato	Pavo a la jardinera con ensalada	Salchichas al vino y ensalada	Muslo de pollo con patatas panaderas	Conejo frito con ajillos con ensalada	Bacalao rebozado con ensalada (S/G)
	Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	530,4 Kcal	558,3 Kcal	651,8 Kcal	691,2 Kcal	550 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	605,7 kcal	677,4 Kcal	866,5 Kcal	723,6 Kcal	611,7 Kcal

Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

Listado de espesantes:

- Maicena (salsas y cremas)
- Fécula de patata (sopas y guisos)
- Harina de arroz (pures, salsas y postres)

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana*

1 v/semana pan sin gluten.

1 v/mes pasta integral.

Todos los días el menú incluye la ración de pan correspondiente.

Verduras pueden variar según mercado, valor medio estimado según tabla de composición de alimentos.

* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan. ** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas. *** Se recomienda realizar ejercicio físico diario



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 29 al 3*	Primer plato	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Kcal:325 GT:8,7 GS:1,3 Na+:526,5 Az:5,5	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7	Kcal:274 GT:10,8 GS:1,5 Na+:18,7 Az:4,8
	Segundo plato			Kcal:433 GT:11,6 GS:1,7 Na+:702,08 Az:7,3	Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:324,8 GT:10,9 GS:1,5 Na+:19,4 Az:4,8
				Kcal:86,5 GT:3,3 GS:0,6 Na+:213,2 Az:0	Kcal:142,1 GT:2,9 GS:0,6 Na+:55,7 Az:1,5	Kcal:180 GT:13,6 GS:4,8 Na+:64 Az:0
				Kcal:108,1 GT:4,2 GS:0,75 Na+:266,5 Az:0	Kcal:254,9 GT:5,7 GS:1,1 Na+:123,9 Az:1,8	Kcal:270 GT:20,4 GS:7,2 Na+:96 Az:0
	Postre			(-) Kcal: 90 GT:1 GS:0,3 Na+:150 Az:2	(-) + (*) Kcal:80 GT:3 GS:2 Na+:60 Az:5	(-)
Semana del 6 al 10*	Primer plato	Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5	Kcal:258,8 GT:4 GS:1,4 Na+:144,8 Az:4,3	Kcal:196,5 GT:15,7 GS:2,4 Na+:280,2 Az:5,7	Kcal:337 GT:13 GS:2,6 Na+:237,9 Az:1	FESTIVO
	Segundo plato	Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9	Kcal:322,3 GT:5,7 GS:2 Na+:310,1 Az:5,8	Kcal:245,2 GT:19,7 GS:3 Na+:350,2 Az:7,1	Kcal:417,9 GT:15,2 GS:3,2 Na+:265,3 Az:1,1	
	Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *)	Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3	Kcal:86,5 GT:3,3 GS:0,6 Na+:213,2 Az:0	Kcal:391,1 GT:26,1 GS:8,6 Na+:447,2 Az:4,6	Kcal:157,5 GT:9,5 GS:1,7 Na+:42,3 Az:0	
		Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4	Kcal:108,1 GT:4,2 GS:0,75 Na+:266,5 Az:0	Kcal:566,2 GT:32,8 GS:11,2 Na+:572,6 Az:6,3	Kcal:192,5 GT:11,7 GS:2,1 Na+:51,7 Az:0	
		(-)	(-)	(-)	(-)	
Semana del 13 al 17 *	Primer plato	Kcal:543,9 GT:24 GS:3,9 Na+:376,2 Az:10,8	Kcal:435,3 GT:8,3 GS:2,3 Na+:508 Az:6,3	Kcal:677,1 GT:42,8 GS:11,3 Na+:877,4 Az:12,3	Kcal:584,5 GT:23,5 GS:4,6 Na+:430,2 Az:3	FESTIVO
	Segundo plato	Kcal:599,6 GT:24,8 GS:4,2 Na+:410,5 Az:11,3	Kcal:520,4 GT:10,9 GS:3,05 Na+:726,6 Az:7,8	Kcal:901,4 GT:53,5 GS:13,9 Na+:1072,8 Az:15,4	Kcal:700,4 GT:27,9 GS:5,6 Na+:430,2 Az:3,1	
	Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *)					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 20 al 24*	Primer plato	FESTIVO	Kcal:141,8 GT:12 GS:2,1 Na+:237,7 Az:1,2	Kcal:320,1 GT:11,4 GS:1,8 Na+:137,5 Az:1,8	Kcal:215,5 GT:5,1 GS:1,7 Na+:458,4 Az:4,8	Kcal:275,8 GT:11,5 GS:1,8 Na+:123,5 Az:4,5
	Segundo plato		Kcal:144,5 GT:12,1 GS:2,1 Na+:251,9 Az:1,2	Kcal:405,1 GT:12,4 GS:2 Na+:265,6 Az:2,8	Kcal:232,9 GT:5,2 GS:1,7 Na+:458,7 Az:5	Kcal:344,7 GT:12,2 GS:1,9 Na+:185,3 Az:5,9
	Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *)		Kcal:196,4 GT:9,08 GS:1,7 Na+:171,7 Az:0,11	Kcal:278,4 GT:19,1 GS:7,2 Na+:542,6 Az:2,3	Kcal:230 GT:17 GS:4,2 Na+:350 Az:0	Kcal:220 GT:13,6 GS:2,4 Na+:280 Az:0,4
	Edad de 3 a 9 años		Kcal:327,38 GT:15,13 GS:2,8 Na+:286,3 Az:0,18	Kcal:414,2 GT:30,4 GS:11,52 Na+:862 Az:3,3	Kcal:309 GT:23,5 GS:5,7 Na+:485 Az:0	Kcal:330 GT:20,4 GS:3,6 Na+:420 Az:0,6
	Edad de 9 a 13 años		(-)	(-)	(-)	(-)
Semana del 27 al 33 *	Primer plato	Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7	Kcal:221 GT:16,4 GS:3,8 Na+:71,2 Az:4,4	Kcal:337 GT:13 GS:2,6 Na+:237,9 Az:1	Kcal:212 GT:10,8 GS:1,5 Na+:462,3 Az:7,7
	Segundo plato	Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9	Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:272,4 GT:19,1 GS:4,8 Na+:101,2 Az:5,4	Kcal:417,9 GT:15,2 GS:3,2 Na+:265,3 Az:1,1	Kcal:226,7 GT:10,8 GS:1,5 Na+:474,6 Az:9,2
	Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *)	Kcal:141,7 GT:7,9 GS:1,6 Na+:99 Az:0,2	Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3	Kcal:220 GT:13,6 GS:2,4 Na+:280 Az:0,6	Kcal:81 GT:0,9 GS:0,24 Na+:93,6 Az:0	Kcal:118 GT:7 GS:1 Na+:76,6 Az:0
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:415,2 GT:19,5 GS:3,4 Na+:318,3 Az:5,7	Kcal:670,3 GT:17,5 GS:4,6 Na+:435,4 Az:16	Kcal:531 GT:31 GS:6,5 Na+:501,2 Az:6,8	Kcal:508 GT:14,9 GS:3,14 Na+:481,5 Az:3	Kcal:500 GT:21,8 GS:4,8 Na+:748,9 Az:14,7
	Edad de 9 a 13 años	Kcal:515,8 GT:26,1 GS:4,6 Na+:364,8 Az:6,1	Kcal:763,2 GT:18,5 GS:4,8 Na+:480,7 Az:16,3	Kcal:692,5 GT:40,8 GS:8,7 Na+:671,2 Az:8	Kcal:642,9 GT:17,55 GS:3,86 Na+:522,4 Az:3,1	Kcal:573,7 GT:25,3 GS:5,3 Na+:801,6 Az:16,2

Unidades: Kcal: Calorías Grasas totales: gramos Grasas saturadas: gramos Sodio: miligramos Azúcares: gramos



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 29 al 3*	Primer plato	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Fideua de verduras	Lentejas/judías vegetales	Arroz de verduras
	Segundo plato			 Merluza rebozada con ensalada	 Empanadillas de atún con ensalada	 Chuletas de Sajonia a la plancha con lechuga
	Postre			 Fruta	 Lácteo	Fruta
						
Semana del 6 al 10*	Primer plato	Brocoli con patata	Judías pintas con chorizo	Ensalada ilustrada	Arroz a la cubana	FESTIVO
	Segundo plato	Pollo guisado	 Ventresca rebozada y ensalada	 Lasaña de carne	 Salmón a la plancha con ensalada	
	Postre	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	
Semana del 13 al 17 *	Primer plato	FESTIVO	Coliflor con bechamel	Arroz 3 delicias	Sopa de verduras	Garbanzos con calamares y gambas
	Segundo plato		 Tiras de pollo rebozadas al con ensalada	 Morcilla al horno con ensalada	 Alitas de pollo asadas y ensalada	 Boquerones a la andaluza con ensalada
	Postre		 Fruta	Fruta	Fruta	 Fruta
Semana del 20 al 24*	Primer plato	Menestra de verduras con patatas	Judías blancas con verduras	Macarrones con salsa de frutos del mar	Arroz a la cubana con huevo	Crema de calabaza y zanahoria con huevo
	Segundo plato	Ternera empanada con ensalada	Consejo guisado con patatas	Ventresca rebozada con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Emperador a la plancha con ensalada
	Postre	 Fruta	 Lácteo	 Fruta	Fruta	 Fruta
						
Semana del 27 al 31 *	Primer plato	Espinacas a la crema	Guisantes con patata y jamón	Ensalada ilustrada	Sopa de verduras	Arroz de verduras
	Segundo plato	Pavo a la jardinera y ensalada	 Salchichas al vino	 Pollo asado con patatas panaderas	 Conejo frito con ajillos y ensalada	 Bacalao rebozado con ensalada
	Postre	 Fruta	 Lácteo	 Fruta	Fruta	 Fruta
						

