

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - OCTOBER MENU 2026

All meals will be served with bread (1, 6, 10) and water. The menus are prepared using **organic legumes and olive oil**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huesos Pescado Coco/leche Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY																																																																															
5					6					7					8					9																																																																															
FESTIVO					Sautéed broccoli with garlic and onion					Marmitako (dogfish, red and green peppers, carrot, onion, garlic, oil, bay leaf, paprika) (2,4,14)					Rice sautéed with garlic					Stew broth soup (homemade poultry broth, leek, carrot, whole-wheat noodles) (1,3,6,10)																																																																															
					Beef meatballs in Grandma's-style sauce (onion, carrot, tomato, oregano, garlic, bay leaf, black pepper) with french fries (10,11,12)					French omelet with tomato wedges (seasoned with salt and pepper) and extra virgin olive oil (3)					Garden-style stewed pinto beans (carrot, green pepper, onion, fresh tomato, garlic, olive oil) and corn and carrot salad					Stew accompaniment: organic chickpeas, carrot, poultry, beef ragout, potato																																																																															
					Seasonal fruit (*)and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit (*)					Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit (*)																																																																															
kcal 610					Lip 15,7					Prot 26,0					HdC 91					kcal 622					Lip 22,5					Prot 19,1					HdC 86					kcal 679					Lip 32,1					Prot 24,2					HdC 73					kcal 656					Lip 21,9					Prot 22,1					HdC 93																								
Celebrating Hispanic Heritage Week – "Two Worlds, One Table"																																																																																																			
12					13					14					15 - Handwashing Day					16																																																																															
					Whole wheat macaroni Sorrentina-style (homemade tomato sauce, onion, garlic, parsley, grated cheese) (1,3,6,7,10)					Rice sautéed with garlic					Sautéed peas with onion and garlic					Green beans sautéed with garlic and onion																																																																															
					Sardine fillets in oil with carrot, corn, and olive salad (4)					Organic white beans stewed "garden-style" (carrot, green pepper, onion, fresh tomato, garlic, olive oil), served with a salad					Potato omelet with pico de gallo salad (tomato, onion, green and red pepper) (3)					Oven-roasted fresh pork loin with sliced potatoes dressed in the style of Cádiz (spring onion, parsley, extra virgin olive oil, vinegar)																																																																															
					Seasonal fruit (*)and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit					Seasonal fruit(*)and whole-wheat bread (1,6,10)					Unsweetened plain yogurt (7) and seasonal fruit (*)																																																																															
kcal 683					Lip 17,2					Prot 33,5					HdC 98					kcal 675					Lip 12,1					Prot 21,4					HdC 120					kcal 722					Lip 19,3					Prot 22,4					HdC 115					kcal 647					Lip 22,6					Prot 37,6					HdC 73																								
19					20					21 - Apple Day					22					23																																																																															
"Three-delight" style rice (corn, carrot, turkey cold cut)					Sautéed cauliflower with garlic and onion					Sailor-style potatoes (hake, red and green bell pepper, carrot, onion, garlic, oil, bay leaf, paprika) (4)					Zucchini and leek purée					Stew broth soup (homemade poultry broth, leek, carrot, whole-wheat noodles) (1,3,6,10)																																																																															
					Organic country-style stewed lentils (carrot, green and red pepper, onion, leek) and lettuce salad					French omelet with cheese (3, 7) with mixed salad					Turkey ragout stewed in sauce with roasted potatoes					Stew accompaniment: organic chickpeas, carrot, poultry, beef ragout, potato																																																																															
					Seasonal fruit (*)and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit (*)					Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit (*)																																																																															
kcal 756					Lip 28,9					Prot 44,3					HdC 80					kcal 727					Lip 14,1					Prot 35,3					HdC 115					kcal 653					Lip 20,7					Prot 17,1					HdC 100					kcal 668					Lip 19,4					Prot 30,4					HdC 93					kcal 656					Lip 21,9					Prot 22,1					HdC 93				
26					27					28 - Judo Day					29					30																																																																															
					Sautéed peas with onion and garlic					Baked spring rolls (1)					Organic Fideuá Casserole (chicken ragout, onion, garlic, tomato, paprika, red bell pepper, chicken broth, bay leaf) (1,3,6,10)					Sautéed mixed vegetables (carrot, pea, cauliflower, and green bean)																																																																															
					Potato omelet with salad (3)					Pinto bean stew with vegetables (carrot, green pepper, onion, fresh tomato, garlic, olive oil) and tomato wedges dressed with extra virgin olive oil and oregano					Baked hake fillet with Pisto Manchego (tomato, zucchini, eggplant, onion, bell pepper) (4)					Oven-baked lemon chicken thighs with salad																																																																															
					Seasonal fruit (*)and whole-wheat bread (1,6,10)					Seasonal fruit (*)					Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10)					Unsweetened plain yogurt (7) and seasonal fruit (*)																																																																															
kcal 717					Lip 24,0					Prot 27,5					HdC 98					kcal 725					Lip 41,4					Prot 30,0					HdC 58					kcal 624					Lip 9,6					Prot 22,1					HdC 112					kcal 742					Lip 22,4					Prot 34,4					HdC 101					kcal 667					Lip 16,6					Prot 36,5					HdC 93				

Energy expressed in kcal and macronutrients in grams for the 7-9 age group.

Seasonal fruit based on ripeness: apple, pear, banana, orange, mandarin... (*) Preferably citrus.

Whole-grain bread is the preferred choice, although white bread will also be an option.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huevos Pescado Cacahute Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Melazas
cáscara



LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES									
5						6						7						8						9									
FESTIVO						Brócoli rehogado con ajito y cebollita						Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)						Arroz rehogado con ajitos						Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)									
						Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)						Tortilla francesa con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)						Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria						Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata									
						Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada (*)						Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada (*)									
kcal		679		Líp 32,1		Prot 24,2		HdC 73		kcal 622		Líp 22,5		Prot 19,1		HdC 86		kcal 679		Líp 32,1		Prot 24,2		HdC 73		kcal 656		Líp 21,9		Prot 22,1		HdC 93	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"																																	
12						13						14						15 - Día del Lavado de Manos						16									
						Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10)						Arroz rehogado con ajitos						Guisantes rehogados con cebolla y ajito						Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla									
						Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)						Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada						Totilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (3)						Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno									
						Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada						Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)						Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)									
kcal		683		Líp 17,2		Prot 33,5		HdC 98		kcal 675		Líp 12,1		Prot 21,4		HdC 120		kcal 722		Líp 19,3		Prot 22,4		HdC 115		kcal 647		Líp 22,6		Prot 37,6		HdC 73	
19						20						21 - Día de la Manzana						22						23									
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)						Coliflor rehogada con cebolla y ajito						Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)						Puré de calabacín y puerros						Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)									
Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)						Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga						Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada						Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas						Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata									
Fruta de temporada y leche (7)						Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada (*)						Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada (*)									
kcal		727		Líp 14,1		Prot 35,3		HdC 115		kcal 727		Líp 14,1		Prot 35,3		HdC 115		kcal 653		Líp 20,7		Prot 17,1		HdC 100		kcal 668		Líp 19,4		Prot 30,4		HdC 93	
26						27						28 - Día del Judo						29						30									
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)						Guisantes rehogados con cebolla y ajito						Rollitos de primavera al horno (1)						Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10)						Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)									
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)						Totilla de patatas con ensalada (3)						Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y						Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)						Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada									
Fruta de temporada						Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)						Fruta de temporada (*)						Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)						Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)									
kcal		717		Líp 24,0		Prot 27,5		HdC 98		kcal 725		Líp 41,4		Prot 30,0		HdC 58		kcal 624		Líp 9,6		Prot 22,1		HdC 112		kcal 742		Líp 22,4		Prot 34,4		HdC 101	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.