

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin melocotón, nectarina, albaricoque, paraguaya ni fresquilla. Fruta pelada.

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 Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) PLATO eco Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria DÍA PROTEÍNA VEGETAL Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
FESTIVO	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Arroz rehogado con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
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) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Arroz rehogado con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DÍA PROTEÍNA VEGETAL Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada PELADA (no melocotón, nectarina, albaricoque, paraguaya ni fresquilla) 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.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin frutos secos

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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete 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

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) PLATO eco Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria DÍA PROTEÍNA VEGETAL Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
FESTIVO	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Arroz rehogado con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
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) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Arroz rehogado con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DÍA PROTEÍNA VEGETAL Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)  Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL  Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, califlor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

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.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin frutos secos, kiwi ni guisantes

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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete 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

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) PLATO eco	Crema de calabaza y zanahoria DÍA PROTEÍNA VEGETAL
			Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
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 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
	Albóndigas de ternera esp. sin alergen. en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas.	Tortilla francesa con 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 (*)
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 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	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 (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DÍA PROTEÍNA VEGETAL	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 (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
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 (*)

Fruta de temporada (no kiwi) 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.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN 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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahute Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogonero a la bilbaína (retrato de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
FESTIVO	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmítako (caella, pimienta roja 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 esp.sin alergenos)
	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada (*)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casero, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (7) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*)	Arroz rehogado con ajitos Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimienta verde y roja) (3) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) <u>Filete de limanda a la andaluza (rebozada casero, con harina de maíz) con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*)	Patatas marineras (merluza,pimienta roja y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
<u>Aroz integral</u> con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Totilla de patatas con ensalada (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	<u>Fideuá ECO a la cazuela</u> (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos) Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimienta) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin gluten ni lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN 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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahute Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogonero a la bilbaína (retrato de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada
			Fruta de temporada (*)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
FESTIVO	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmítako (caella, pimienta roja 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 esp.sin alergenos)
	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 con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimienta 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	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina sin queso rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil)	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, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada	Totilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimienta verde y roja) (3)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
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, pimienta roja 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 esp.sin alergenos)
Filete de limanda a la andaluza (rebozada casera, con harina de maíz) con ensalada (4)	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa (3) 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 bebida de soja (6)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)	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, pimienta 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, pimienta) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin proteína de la leche ni huevo

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 Ostracáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscaras



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
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 esp.sin alergenos)
	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con con gajos de tomate salpimentados y AOVE Fruta de temporada (*)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina sin queso rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Arroz rehogado con ajitos Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito "Tortilla" de patatas elaborada con harina de garbanzo con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñas gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajito "Tortilla" de patatas elaborada con harina de garbanzo con ensalada Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1) Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos) Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)

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.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin lactosa

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 Cítricos Huevos Pescado Cacahuete 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

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) PLATO eco	Crema de calabaza y zanahoria DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL
			Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
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 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	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 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 PLATO eco
	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
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 sin queso rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil) (1,3,6,10)	Arroz rehogado con ajitos DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	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)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	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 (3) con ensalada variada	Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
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) DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco	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)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)

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.



grupo_servicateriing



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Hipercolesterolemia

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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete 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

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10) PLATO eco	Crema de calabaza y zanahoria DÍA PROTEÍNA VEGETAL
			Filete de fogueiro al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Garbanzos guisados con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
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 DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave, casero, puerro, zanahoria, <u>hídeos integrales</u>) (1,3,6,10) PLATO eco
	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas al horno (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 desgrasado sin carne de cerdo: 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 (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones <u>integrales</u> a la sorrentina sin queso rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil) (1,3,6,10)	Arroz rehogado con ajitos DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz (4)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) con ensalada	Tortilla francesa con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (3)	Filete de pollo con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, 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 (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave, casero, puerro, zanahoria, <u>hídeos integrales</u>) (1,3,6,10) PLATO eco
Filete de limanda al horno con ensalada (4)	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa (3) con ensalada variada	Ragout de pavo guisado en salsa con patatas asadas	Complemento del cocido desgrasado sin carne de cerdo: 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 (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón al horno con ensalada (4)	Tortilla francesa 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 verduritas salteadas (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al horno (sin piel) 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 (*)

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.



grupo_servicatering



CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Bajo en sal

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. NO SE AÑADE SAL A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten, Crustáceos, Huevos, Pescado, Cacahuate, Soja, Leche, Frutos, Apio, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Altramuces, Moluscos, c/cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10) PLATO eco	Crema de calabaza y zanahoria DIETA PROTEÍNA VEGETAL
			Filete de fogueiro a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Garbanzos guisados con verduras (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) y ensalada
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
FESTIVO	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (sin tomate frito ni derivados) (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Arroz rehogado con ajitos DIETA PROTEÍNA VEGETAL	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) PLATO eco
	Albóndigas de ternera en salsa (sin tomate frito ni derivados) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Tortilla francesa con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Juicias pintas estroagadas a la norteña (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) y ens. de maíz y zanahoria	Complemento del cocido desgrasado sin chorizo: 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 (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales salteados con queso (sin tomate frito ni derivados) (1,3,6,7,10)	Arroz rehogado con ajitos DIETA PROTEÍNA VEGETAL	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 (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) con ensalada	Tatilla de patatas con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (3)	Filete de pollo con patatas panaderas aliñas, gañitonas (cebolleta, 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 (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria)	Coliflor rehogada con cebolla y ajito DIETA PROTEÍNA VEGETAL	Patatas marineras (sin tomate frito ni derivados) (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) PLATO eco
Filete de limanda a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)	Lentejas ECO estofadas a la campesina (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa (3) con ensalada variada	Ragout de pavo guisado en salsa (sin tomate frito ni derivados) con patatas asadas	Complemento del cocido desgrasado sin chorizo: 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 (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral rehogado con ajitos	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DIETA PROTEÍNA VEGETAL	Fideuá ECO a la cazuela (sin tomate frito ni derivados) (ragout pollo, cebolla, ajo, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Tatilla de patatas con ensalada (3)	Judías pintas estofadas con verduras (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con verduritas salteadas (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 (*)

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.



grupo_servicatering

