

MENU BASAL COLEGIOS

PRIMER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

08/09 06/10 03/11 01/12 29/12

CREMA DE CALABAZA
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO EN SALSA BARBACOA
PAPAS DOLLAR CON CEBOLLA AL HORNO
FRUTA NATURAL

Kcal.: 477,14 - P: 10,93 - L: 17,5 - Hc: 46,04

09/09 07/10 04/11 02/12 30/12

LENTEJAS
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

Kcal.: 555,4 - P: 12,96 - L: 21,1 - Hc: 47,07

10/09 08/10 05/11 03/12 31/12

CREMA DE BERROS
GARBANZAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL

Kcal.: 546,29 - P: 11,31 - L: 17,89 - Hc: 44,29

11/09 09/10 06/11 04/12 01/01

POTAJE DE VERDURAS
ESPIRALES BOLOÑESA (VACUNO)
POSTRE LÁCTEO NATURAL O SABOR

Kcal.: 636,35 - P: 12,15 - L: 19,24 - Hc: 47,7

12/09 10/10 07/11 05/12 02/01

SOPA DE POLLO CON ESTRELLITAS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATES
FRUTA NATURAL

Kcal.: 466,99 - P: 11,35 - L: 20,74 - Hc: 47,82

15/09 13/10 10/11 08/12 05/01

CREMA DE ZANAHORIAS
ROPA VIEJA MIXTA (CERDO Y POLLO)
FRUTA NATURAL

Kcal.: 598,65 - P: 12,61 - L: 18,62 - Hc: 42,21

16/09 14/10 11/11 09/12 06/01

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
SALPICÓN DE SARDINAS
PAPAS GUIADAS
FRUTA NATURAL

Kcal.: 544,05 - P: 12,67 - L: 19,96 - Hc: 46,92

17/09 15/10 12/11 10/12 07/01

CREMA DE CALABAZA
ARROZ A LA CUBANA (huevo y salchichas de pavo)
FRUTA NATURAL

Kcal.: 403,18 - P: 10,53 - L: 19,96 - Hc: 49,88

18/09 16/10 13/11 11/12

CREMA DE BUBANGOS
CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y PAVO
POSTRE LÁCTEO NATURAL O SABOR

Kcal.: 609,74 - P: 11,22 - L: 18,32 - Hc: 45,55

19/09 17/10 14/11 12/12

RANCHO CANARIO
SOLOMILLO POLLO EMPANADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

Kcal.: 647,92 - P: 12,14 - L: 19,24 - Hc: 47,53

22/09 20/10 17/11 15/12

CREMA DE PUERRO
LENTEJAS
ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL

Kcal.: 613,83 - P: 11,22 - L: 20,28 - Hc: 49,54

23/09 21/10 18/11 16/12

SOPA DE PESCADO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA
ENSALADA DE TOMATES
FRUTA NATURAL

Kcal.: 412,7 - P: 12,92 - L: 18,97 - Hc: 46,83

24/09 22/10 19/11 17/12

POTAJE DE GARBANZOS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
PAPAS GUIADAS
FRUTA NATURAL

Kcal.: 450,59 - P: 12,41 - L: 20,99 - Hc: 43,68

25/09 23/10 20/11 18/12

CREMA DE ESPINACAS
MACARRONES CON TOMATE Y ATUN
POSTRE LÁCTEO NATURAL O SABOR

Kcal.: 588,81 - P: 11,18 - L: 19,39 - Hc: 44,67

26/09 24/10 21/11 19/12

POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA DE COL (N)
FRUTA NATURAL

Kcal.: 593,77 - P: 10,28 - L: 20,03 - Hc: 46,19

29/09 27/10 24/11 22/12

POTAJE DE LENTEJAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL

Kcal.: 599,61 - P: 12,81 - L: 18,87 - Hc: 43,89

30/09 28/10 25/11 23/12

CREMA DE PUERRO
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

Kcal.: 445,33 - P: 11,37 - L: 19,83 - Hc: 47,23

01/10 29/10 26/11 24/12

POTAJE DE BERROS CON JUDIAS PINTAS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATUN
POSTRE LÁCTEO NATURAL O SABOR

Kcal.: 549,76 - P: 10,9 - L: 19,04 - Hc: 46,5

02/10 30/10 27/11 25/12

SOPA DE PESCADO
MUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

Kcal.: 579,45 - P: 12,74 - L: 18,4 - Hc: 45,81

03/10 31/10 28/11 26/12

CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA DE LA CASA DE JAMON Y QUESO
FRUTA NATURAL

Kcal.: 554,32 - P: 11,71 - L: 18,39 - Hc: 45,37

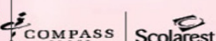
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS