



MENÚ DE OCTUBRE 2026

COLEGIOS DE CASTILLA LA MANCHA

				JUEVES 1	VIERNES 2
PRIMEROS				ARROZ 3 DELICIAS 3, 6	LENTEJAS CON VERDURAS (patata, zanahoria, cebolla y pimientos) 12
SEGUNDOS				ALBÓNDIGAS EN SALSA 1, 3, 12	BOQUERONES FRITOS 1, 3, 4
GUARNICIÓN				PATATAS DADO	ENSALADA
POSTRE				FRUTA	FRUTA
Propuesta de cena				Verdura, pescado y fruta	Arroz, huevo y fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PRIMEROS	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO 12	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABAZA 7	GUISANTES A LA FRANCESA 3	TALLARINES A LA BOLOÑESA 1, 7
SEGUNDOS	TORTILLA DE ATÚN 3, 4	CROQUETAS DE BACALAO 1, 3, 4, 7	TERNERA A LA JARDINERA 12	MUSLO DE POLLO ASADO 12	SALMÓN CON SALSA DE AJO Y PEREJIL 2, 4, 12
GUARNICIÓN	ENSALADA	ASADILLO	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Propuesta de cena				Verdura, pescado y fruta	Verdura, ave y fruta
				Arroz, huevo y fruta	Patata, pescado y fruta
				Verdura, carne y lácteo	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMEROS	NO LECTIVO	SOPA DE FIDEOS 1, 9	MARMITAKO 4, 9, 12	GARBANZOS CON ARROZ	LENTEJAS CON VERDURAS (patata, zanahoria, cebolla y pimientos) 12
SEGUNDOS		SALCHICHAS DE PAVO 12	TORTILLA FRANCESA 3	COSTILLAS ASADAS	LIMANDA AL HORNO 2, 4, 12, 14
GUARNICIÓN		ARROZ PILAF	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA
POSTRE		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Propuesta de cena				Patata, pescado y fruta	Arroz, ave y lácteo
				Pasta, pescado y fruta	Verdura, carne y lácteo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMEROS	LASAÑA 1, 3, 7	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo y verde y judías verdes) 12	JUDÍAS CON CHORIZO 12	SOPA DE COCIDO 1, 9	CREMA DE ZANAHORIA 7
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA 3	ESCALOPE DE POLLO 1, 3	HALIBUT EN PAPILLOTE 4	COCIDO COMPLETO CON VERDURAS (patata, zanahoria, puerro y cebolla)	BOQUERONES FRITOS 1, 4
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	ENSALADA		ASADILLO
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Propuesta de cena				Verdura, pescado y lácteo	Pasta, huevo y fruta
				Verdura, pescado y fruta	Arroz, ave y lácteo
				Pasta, pescado y fruta	Verdura, carne y fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMEROS	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	ESPIRALES CON ATÚN 1, 4	LENTEJAS CON VERDURAS (patata, zanahoria, cebolla y pimientos) 12	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON PATATAS 12	ARROZ A LA CUBANA 1, 3
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA 3	SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA 1, 12	BACALAO AJOARRIERO 2, 4, 12, 14	MUSLOS DE POLLO AL HORNO 12	SALMÓN AL VAPOR 2, 4, 12, 14
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ASADILLO
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Propuesta de cena				Pasta, ave y fruta	Arroz, huevo y lácteo
				Arroz, huevo y lácteo	Verdura, pescado y fruta
				Arroz, huevo y lácteo	Patata, carne y fruta



- El menú contiene:
 - Fruta variada de temporada, al menos un 45%
 - Agua
 - Pan blanco y pan integral 2 veces por semana.
 - Productos ecológicos: frutas, verduras y legumbres, al menos en un 5%.
- Las ensaladas se elaboran con lechuga y 2 o 3 ingredientes (tomate, maíz, pepino, zanahoria, remolacha...)
- Para el cocinado se utiliza sal yodada y AOVE ecológico.

Puede estar sujeto a modificaciones según disponibilidad del mercado o necesidades de organización.



REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.