

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - 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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahuetes Soja Leche Frutas c/cáscara Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7					8					9				
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)					Brócoli rehogado con ajito y cebollita					Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)					Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)					Crema de calabaza y zanahoria				
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria					Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)					Filete de merluza a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)					Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con ensalada				
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)					Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)				
kcal 770	Líp 26,0	Prot 50,5	HdC 84		kcal 610	Líp 15,7	Prot 26,0	HdC 91		kcal 622	Líp 22,5	Prot 19,1	HdC 86		kcal 675	Líp 18,0	Prot 31,4	HdC 97		kcal 634	Líp 19,1	Prot 46,1	HdC 69	
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)					Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)					Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)					Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla				
Filetes de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)					Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)					Fruta de temporada					Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10)					Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno				
Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					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 temporalada (*)				
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 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				
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada) (queso rallado) (1,6,7,10)					Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)					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)				
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga					Filetes de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)					Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada					Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)					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 756	Líp 28,9	Prot 44,3	HdC 80		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		kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	
26					27					28 - Día del Judo					29					30				
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)					Crema de calabaza y zanahoria					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)					Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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 temporalada (*)				
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		kcal 667	Líp 16,6	Prot 36,5	HdC 93	

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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - 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 Cacahuate Soja Leche Frutos
cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con ensalada
			Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (*) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	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 (*)
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)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, PROTEÍNA VEGETAL logo, pimiento verde y rojo) (1,6,10)	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
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	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)	Crema de calabaza y zanahoria	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)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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 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 MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin frutos secos ni fruta

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 Ajo 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 merluza a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con ensalada
			Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Marmítako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
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)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10) DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada) (queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) PLATO eco	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	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	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón al horno con ensalada (4)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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 horno con ensalada
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin judías blancas, judías pintas, frutos secos ni fruta

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 cásicos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



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 merluza a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con ensalada
			Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Marmítako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
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)	Salteado de verduras sin legumbre (berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo en tiras, cebolla)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10) DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada) (queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) PLATO eco	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	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	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón al horno con ensalada (4)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (3)	Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al horno con ensalada
Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)	Yogur natural sin azúcar (7) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7)

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - 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 Cuscutáceas Huevos Pescado Cacahuate Soja Leche Frutas Ajo 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
		Pasta esp.sin alergenos al aglio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
		Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Cinta de lomo fresca al horno con ensalada
		Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	
5	6	7	9
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	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
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (7)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas esp.sin alergenos de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22
Coliflor al ajoiarriero	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (4)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada
26	27	28 - Día del Judo	29
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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)
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin gluten ni huevo

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 Cacahuate Soja Leche Frutos Ácido Láctico Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescado sostenible

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aglio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Cinta de lomo fresca al horno con ensalada
			Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con con gajos de tomate salpimentados y AOVE	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	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 (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (7)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	"Tortilla" de patata elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga y cebolla	Fajitas esp.sin alergenos de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor al ajoarriero	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	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 esp.sin alergenos)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (4)	"Tortilla" de queso (7) elaborada con harina de garbanzo con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, 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)	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga y cebolla	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 (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - 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 Crustáceos Huevos Pescado Cacahute Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			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 merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con 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		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	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 (*)
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)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10)	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
Coliflor al ajoparriero	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) PLATO eco	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) DÍA PROTEÍNA VEGETAL	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa (3) con ensalada variada	Ragout de pavo salteado con toque de curry (curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada	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
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	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	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin judías blancas ni pintas

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 de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Alérgenos



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con 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		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	<u>Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria</u>	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	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 (*)
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)	<u>Salteado de verduras sin legumbre</u> (berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo en tiras, cebolla)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10)	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
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	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)	Crema de calabaza y zanahoria	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)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (3)	<u>Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u>	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 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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin judías blancas, judías pintas, judías verdes, zanahoria ni plátano

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 Cacahuate Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10) PLATO eco	Crema de calabaza (sin zanahoria) DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con 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		
Paella campera (sin zanahoria) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	Marmitako (sin zanahoria) (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (sin zanahoria) (caldo de ave casero, puerro, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (sin zanahoria) (2,4,14)	Filete de pollo al horno con ensalada (sin zanahoria)	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa (sin zanahoria) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Complemento del cocido (sin zanahoria): garbanzos ECO , ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
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 (*)
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 (sin zanahoria) (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras sin legumbre (berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo en tiras, cebolla) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza (sin zanahoria) 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
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada) (queso rallado) (1,6,7,10) Lentejas ECO estofadas a la campesina (sin zanahoria) (pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche (7) DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL	Arroz 2 delicias (maíz, fiambre de pavo) PLATO eco Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (sin zanahoria) (merluza, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)  Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada (sin zanahoria) Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (sin zanahoria) (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) PLATO eco	Sopa de cocido (sin zanahoria) (caldo de ave casero, puerro, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido (sin zanahoria): garbanzos ECO , ave, ragout de ternera, patata PLATO eco
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de salmón a la naranja con ensalada (sin zanahoria) (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza (sin zanahoria) Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita  Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada (*)	Fideuá ECO a la cazuela (sin zanahoria) (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)	Puré de calabacín y puerros Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada (sin zanahoria) Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada (no plátano) en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - 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 Cacahuate Soja Leche Frutos
cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Cinta de lomo fresca al horno con 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		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Complemento del cocido sin garbanzos: 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 (*)
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)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, PROTEÍNA VEGETAL logo, pimiento verde y rojo) (1,6,10)	Cinta de lomo fresca 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
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	Complemento del cocido sin garbanzos: 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)	Crema de calabaza y zanahoria	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)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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 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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin carne de cerdo

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 Cacahuate Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con 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		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	<u>Complemento del cocido sin carne de cerdo:</u> 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 (*)
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)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10)	<u>Filete de pollo con patatas panaderas aliñás:</u> 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
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10)	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	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)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de tomate salpimentados y AOVE (1,4,6,10)	Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con ensalada (7)	<u>Complemento del cocido sin carne de cerdo:</u> 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)	Crema de calabaza y zanahoria	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)	Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (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 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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Ovolactovegetariano

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 Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Alérgenos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10) 	Crema de calabaza y zanahoria 
			Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con ensalada
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
Paella vegetal (pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de verduras casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac, oliva)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de fideos (caldo de verduras casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) 
Huevos revueltos con ensalada (3)	Judías blancas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac,oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Hamburguesa vegetal (1,3,7,9) c/patatas bastón fritas	Complemento del cocido sin carne: garbanzos ECO , zanahoria, 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 (*)
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) Falafel (1,9,10) al horno con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac,oliva) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10) 	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Huevos revueltos con patatas panaderas aliñadas, gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno (3) Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10) Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) ensalada de lechuga  Fruta de temporada y leche (7)	Arroz 2 delicias (maíz, zanahoria)  Hamburguesa vegetal (1,3,7,9) al horno con ensalada de tomate salpimentados y AOVE Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac, oliva)  Tortilla francesa con queso (3,7) con ensalada variada Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Falafel (1,9,10) con ensalada Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de fideos (caldo de verduras casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)  Complemento del cocido sin carne: garbanzos ECO , zanahoria, patata Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo 	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Hamburguesa vegetal (1,3,7,9) con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con guisantes) y ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1)  Judías blancas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac,oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y Fruta de temporada (*)	Pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento)  Fideuá ECO vegetal (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verdura casero, laurel) (1,3,6,10) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Tortilla francesa (3) al horno con ensalada Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada (no fresas) 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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Diabetes Mellitus (5 rac)

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



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		
5	6	7	8	9
95g Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) 2,5R Filete de rape al horno con ajo y pimentón con 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R (2,4,14) Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	150g Brócoli rehogado 0,5R con cebolla y ajito 110g Judías pintas 2R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) y ensalada 56,25g zanahoria rallada y 12,5g maíz (4) 0,5R Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	Marmitako (162,5g Patatas 2,5R) (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Tortilla francesa con 150g gajos de tomate salpimentados y AOVE 0,5R (3) Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	112,5g Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) 2,5R Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de 70g lechuga y 56,25g zanahoria rallada 0,5R (2,4,14) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	Crema de 50g calabaza y 37,5g zanahoria + 32,5g patata hervida 1R Cinta de lomo fresca al horno con 70g patatitas dado al horno 2R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
112,5g Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) 2,5R (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite c/ensalada de 56,25g zanahoria, 12,5g maíz (0,5R) y aceitunas sin hueso (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	112,5g Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) 2,5R (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite c/ensalada de 56,25g zanahoria, 12,5g maíz (0,5R) y aceitunas sin hueso (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	137,5g Alubias blancas ECO 2,5R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) Tortilla francesa (3) con ensalada de 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	76g Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) 2R Filete de merluza al horno con ensalada de pico de gallo (150g tomate, 37,5g cebolla, 75g pimiento verde y rojo) 1R (4) Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	250g Judías verdes rehogadas al pimentón 1R Cinta de lomo fresca con 70g patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno 2R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
150g Coliflor al ajoarriero 0,5R 112,5g Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (SIN PATATA) 2,25R y ensalada de 70g lechuga 0,25R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	95g Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) 2,5R Filete de merluza al horno con 150g ensalada de tomate salpimentados y AOVE 0,5R (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	130g Patatas 2R marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Tortilla francesa (3) con ensalada variada (70g lechuga, 150g tomate, zanahoria y 12,5g maíz) 1R Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	Puré de 75g calabacín y 75g puerros + 32,5g patata 1R Ragout de pavo salteado con toque de curry (curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con 70g patatas asadas 2R Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, 22,5g de fideos integrales - 0,5R) (1,3,6,10) desgrasada Complemento del cocido sin carne de cerdo, sin patatas: 137,5g de garbanzos 2,5R, zanahoria, ragout de pollo, ragout de Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
100g Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) 2,5R Filete de salmón al horno con ensalada de zanahoria rallada y 25g maíz (4) 0,5R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	Crema de 50g calabaza y 37,5g zanahoria + 32,5g patata hervida 1R Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con 50g guisantes 0,5R) y ensalada de 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R (3) Fruta temporada (*) y 46g pan integral (3 rac total)	150g Brócoli rehogado 0,5R con cebolla y ajito 110g Judías pintas 2R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) con 150g gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano 0,5R Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	90g Fideuá ECO 2R a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con verduritas salteadas (150g de pimientos, 75g calabacín, 75g berenjena 1R) (4) Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	125g Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito 0,5R Contramuslo de pollo al limón al horno con 87,5g patatas asadas 2,5R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)

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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Diabetes Mellitus (5 rac) sin garbanzos

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 Cacahuetes Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		
5	6	7	8	9
95g Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) 2,5R Filete de rape al horno con ajo y pimentón con 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R (2,4,14) Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	150g Brócoli rehogado 0,5R con cebolla y ajito 110g Judías pintas 2R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) y ensalada 56,25g zanahoria rallada y 12,5g maíz (4) 0,5R Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	Marmitako (162,5g Patatas 2,5R) (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14) Tortilla francesa con 150g gajos de tomate salpimentados y AOVE 0,5R (3) Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	112,5g Spaguettis ECO al aggio e olio (1,3,6,10) 2,5R Filete de merluza a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de 70g lechuga y 56,25g zanahoria rallada 0,5R (2,4,14) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	Crema de 50g calabaza y 37,5g zanahoria + 32,5g patata hervida 1R Cinta de lomo fresca al horno con 70g patatitas dado al horno 2R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
112,5g Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) 2,5R (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite c/ensalada de 56,25g zanahoria, 12,5g maíz (0,5R) y aceitunas sin hueso (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	112,5g Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) 2,5R (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite c/ensalada de 56,25g zanahoria, 12,5g maíz (0,5R) y aceitunas sin hueso (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	137,5g Alubias blancas ECO 2,5R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) Tortilla francesa (3) con ensalada de 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	76g Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) 2R Filete de merluza al horno con ensalada de pico de gallo (150g tomate, 37,5g cebolla, 75g pimiento verde y rojo) 1R (4) Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	250g Judías verdes rehogadas al pimentón 1R Cinta de lomo fresca con 70g patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno 2R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
150g Coliflor al ajoarriero 0,5R 112,5g Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (SIN PATATA) 2,25R y ensalada de 70g lechuga 0,25R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	95g Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre, de pavo) 2,5R Filete de merluza al horno con 150g ensalada de tomate salpimentados y AOVE 0,5R (4) Fruta temporada (*) y 23g pan integral (2 rac total)	130g Patatas 2R marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Tortilla francesa (3) con ensalada variada (70g lechuga, 150g tomate, zanahoria y 12,5g maíz) 1R Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	Puré de 75g calabacín y 75g puerros + 32,5g patata 1R Ragout de pavo salteado con toque de curry (curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con 70g patatas asadas 2R Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	Sopa de fideos (caldo de ave, puerro, zanahoria, 22,5g de fideos integrales - 0,5R) (1,3,6,10) desgrasada Ragout de ternera guisada con 70g patatitas dado al horno 2R Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
100g Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) 2,5R Filete de salmón al horno con ensalada de zanahoria rallada y 25g maíz (4) 0,5R Fruta de temporada y 20 gpan (2 rac total)	Crema de 50g calabaza y 37,5g zanahoria + 32,5g patata hervida 1R Huevos a la flamenca (en salsa de tomate con 50g guisantes 0,5R) y ensalada de 70g lechuga y 37,5g cebolla 0,5R (3) Fruta temporada (*) y 46g pan integral (3 rac total)	150g Brócoli rehogado 0,5R con cebolla y ajito 110g Judías pintas 2R estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (SIN PATATA) con 150g gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano 0,5R Fruta de temporada (*) y 20 gpan (2 rac total)	90g Fideuá ECO 2R a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con verduritas salteadas (150g de pimientos, 75g calabacín, 75g berenjena 1R) (4) Fruta temporada y 23g pan integral (2 rac total)	125g Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito 0,5R Contramuslo de pollo al limón al horno con 87,5g patatas asadas 2,5R Yogur natural sin azúcar (7) (125ml) y 20g pan (2 rac total)

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.

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MENÚ OCTUBRE 2026

Túrmix

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 Ajo 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
			Túrmix de verduras, hortalizas, Spaguettis ECO al aglio e olio y Filete de merluza a la bilbaina (refrito de ajo) (1,3,4,6,10)	Túrmix de Crema de calabaza y zanahoria y Filete de pollo a la plancha con patatas dado al horno
			Compota de fruta	Yogur natural sin azúcar (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Túrmix de verduras, hortalizas, Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria) y Filete de rape al horno con ajo y pimentón (2,4,14)	Túrmix de Brócoli rehogado con ajito y cebollita y Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Túrmix de Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) y Tortilla francesa (2,3,4,14)	Túrmix de Guisantes rehogados con cebolla y ajito y Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas (10,11,12)	Túrmix de Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) y Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Túrmix de verduras, hortalizas, Macarrones integrales en salsa de tomate casera y filete de pescado al horno (1,3,4, 6,7,10)	Túrmix de Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y Tortilla de patata (3)	Túrmix de verduras, hortalizas Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) y filete de merluza (4) al horno	Túrmix de Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla y Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Yogur natural sin azúcar (7)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Túrmix de Coliflor rehogada con ajitos y Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Túrmix de verduras, hortalizas, Arroz y filete de merluza (4)	Túrmix de Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) y Tortilla francesa (3,4,12)	Túrmix de Puré de calabacín, puerros y Ragout de pavo guisado con patatas asadas	Túrmix de Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) y Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Túrmix de verduras, hortalizas Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) y Filete de salmón a la naranja (4)	Túrmix de Crema de calabaza y zanahoria y proteína del huevo con garbanzos (3)	Túrmix de Brócoli rehogado con ajito y cebollita y Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Túrmix de Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) y Filete de merluza al horno con verduritas salteadas (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Túrmix de Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) y Contramuslo de pollo al limón al horno
Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Yogur natural sin azúcar (7)

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

