

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO PE	REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN	Patatas estofadas con verduras Lomo de merluza a las finas hierbas con calabacín Pan y Fruta 1	Arroz a la cubana con huevo cocido Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 2	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 3
Crema de calabaza y zanahorias Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 6	Macarrones con tomate y queso rallado Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 7	Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Fruta 8	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 9	NO LECTIVO PROVINCIA CÁDIZ 10
FESTIVO 13	Lentejas con zanahorias Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 14	Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1 Pan y Fruta 15	Macarrones con tomate y orégano Churrasco de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con carne de cerdo Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 17
Crema de verduras hortelana Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 20	Alubias con verduritas Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 21	Patatas estofadas con pechuga de pollo Lomo de merluza en salsa a la andaluza con verduritas Pan y Fruta 22	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Tortilla francesa y ensalada tipo 2 Pan integral y Fruta 23	Lentejas con zanahorias Salchichas picnic de ave en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 24
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta 27	Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido) Mini san Jacobos al horno y ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 28	Guiso de patatas con rape Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Fruta 29	Lentejas con zanahorias Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta 30	Macarrones a la boloñesa Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada Pan y Lácteo 31



Ana Pemán Pérez Serrano
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
 Nº Col: AND-00572

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.
 Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA



SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



www.dmaritainfantil.com