



COCINA CENTRAL

Octubre 2026

Menú Basal Escuela Infantil C.E.I.MENUTS

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 849 Glú 113 Líp 28 Pro 29
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas(12)
1° Macarrones integrales c tomate, cebolla y queso (1.4.7.8.10)
2° Merluza orly (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Sopa de ave y filete de ternera

12
FESTIVO

19 Kcal 764 Glú 105 Líp 24 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
1° Espirales integrales sorrentina (1.4.7.8.10)
2° Ventresca de merluza a la gallega (3.5.14)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Crema de puerro y tortilla francesa

26 Kcal 811 Glú 107 Líp 27 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
1° Arroz con tomate
2° Filete de merluza en salsa mery (3.5.14)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Sopa juliana y filete de pechuga

6 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, pepino y pasas(2.6.12)
1° Crema de legumbres y hortalizas ECO
2° Pollo al horno con champiñones
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Judías verdes y salmón

13 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas(12)
1° Coditos con atún y tomate (1.4.7.5.10)
2° Filete de limanda a la vizcaína (3.5.14)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Crema de calabacín y filete de pollo

20 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 28
Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas(12)
1° Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
2° Tortilla de patata (4)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Brócoli hervido y salmón

27 Kcal 821 Glú 106 Líp 25 Pro 37
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta(12)
1° Macarrones napolitana (1.4.7.8.10)
2° Lomo al horno
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y ternera

7 Kcal 693 Glú 95 Líp 23 Pro 21
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
1° Sopa de pescado (1.3.4.5.7.10.12.14)
2° Hamburguesa mixta (7.12)
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Crema de puerro y revuelto

14 Kcal 726 Glú 95 Líp 23 Pro 30
Mezclum, tomate, espárragos y maíz
1° Crema de calabaza y manzana
2° Pollo a la cazadora con zanahoria (12)
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Judías verdes c tomate y dorada

21 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
JORNADA GASTRONÓMICA ZARAGOZA
1° Sopa de pastor (1.4.7.9.10)
2° Pollo al chilindrón (12)
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y tortilla

28 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
1° Lentejas hortelana ECO (1)
2° Tortilla francesa de queso (4.8)
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Crema de zanahoria y pollo

1 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Lechuga, tomate, espárragos y pasas(2.6.12)
1° Arroz al horno con garbanzos (7.12)
2° Pavo y queso (4.8)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Crema de zanahoria y lubina

8 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Tosta de tomate (1.7.8.11)
1° Arroz del senyoret (3.5.12.14)
2° Surtido de quesos (4.8)
Postre Lácteo (8) **Pan** (1.7.10)
Cena Brócoli hervido y lomo

15 Kcal 755 Glú 105 Líp 23 Pro 27
Lechuga, tomate, pepino y cebolleta(12)
1° Paella valenciana
2° Jamón york y queso (4.8)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Sopa juliana y salmón

22 Kcal 782 Glú 106 Líp 25 Pro 28
Tosta de humus (1.7.8.10.11)
1° Arroz amb fesols i naps (7.12)
2° Lomo embuchado y queso (4.8)
Postre Fruta ECO **Pan** (1.7.10)
Cena Sopa juliana y pechuga d pollo

29 Kcal 697 Glú 93 Líp 22 Pro 27
Lechuga, tomate, zanahoria y pasas(2.6.12)
1° Sopa de cocido (1.4.7.9.10)
2° Pollo a las finas hierbas (12)
Postre Fruta **Pan** (1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y tortilla

2 Kcal 730 Glú 98 Líp 24 Pro 27
Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja
1° Cazuela marinera con patatas (3.5.12.14)
2° Lomo cinta con tomate
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Sopa de ave y filete de ternera

9
FESTIVO

16 Kcal 728 Glú 96 Líp 28 Pro 19
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
1° Guisado de magritos con guisantes (12)
2° Tortilla de atún (4.5)
Postre Fruta **Pan int**(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y tortilla

23 Kcal 765 Glú 100 Líp 28 Pro 24
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta(12)
1° Lentejas juliana con arroz (1)
2° Hamburguesa de coliflor al horno (1.7.8.11)
Postre Yogur (8) **Pan int**(1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y lubina

30 Kcal 771 Glú 95 Líp 24 Pro 28
JORNADA HALLOWEEN
1° Calabaza mágica de la bruja
2° Dedos monstruosos de ogro (7.12)
Postre Poción de vampiro **Pan int**(1.7.10)
Cena Puré de patatas y chuletas d pavo

