

MES: Octubre 2026

CEIP ROSALES DEL CANAL

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                          | Sábado                                                                                                          | Domingo                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Todos los menús irán acompañados de agua. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración</p>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>1</b></p> <p>Espirales al pomodoro<br/>Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento)<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.542/608 GT:21 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:26 SAL:2</p> | <p><b>2</b></p> <p>Potaje de garbanzos con arroz integral<br/>Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.539/607 GT:27 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:21 SAL:2</p>                  | <p><b>3</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>      | <p><b>4</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> |
| <p><b>5</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:29 SAL:1</p>                                                       | <p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.483/594 GT:23 GS:5 HC:64 AZ:20 PROT:27 SAL:2</p>                                      | <p><b>7</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.535/606 GT:20 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:22 SAL:2</p> | <p><b>8</b></p> <p>Sopa casera de cocido<br/>Cocido completo con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.565/614 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:30 SAL:2</p>                               | <p><b>9</b></p> <p>Crema casera de la huerta<br/>Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.517/602 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>           | <p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta<br/>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>  | <p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>    |
| <p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>                                                                                                                                                        | <p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>                                                                                                                                                   | <p><b>14</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>                                                                                                                                      | <p><b>15</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.540/608 GT:20 GS:2 HC:79 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>                | <p><b>16</b></p> <p>Pastel de patata y verduras<br/>Lentejas estofadas con verduras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:75 AZ:19 PROT:21 SAL:1</p>                                                | <p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p><b>18</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> |
| <p><b>19</b></p> <p>Alubias guisadas con arroz<br/>Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.538/607 GT:16 GS:2 HC:75 AZ:23 PROT:36 SAL:2</p>                                                      | <p><b>20</b></p> <p>Sopa minestrone<br/>Magro guisado con verduras con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.536/607 GT:16 GS:2 HC:82 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>                                                    | <p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo con arroz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:20 PROT:20 SAL:1</p>                                                                                 | <p><b>22</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.545/609 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:22 SAL:1</p>                              | <p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br/>Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.494/597 GT:10 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:29 SAL:1</p> | <p><b>24</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>   | <p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p>      |
| <p><b>26</b></p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral<br/>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.536/607 GT:14 GS:3 HC:78 AZ:21 PROT:39 SAL:2</p> | <p><b>27</b></p> <p>Espirales a la napolitana<br/>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.541/608 GT:19 GS:2 HC:78 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p> | <p><b>28</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.513/601 GT:22 GS:3 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:2</p>                       | <p><b>29</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Ragú de soja con verduras<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.473/592 GT:18 GS:3 HC:70 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>                                     | <p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>- Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.518/602 GT:18 GS:3 HC:89 AZ:21 PROT:19 SAL:2</p>                                  | <p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>   |                                                                                                               |

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)