

MENÚ OCTUBRE 2026 - ESCUELA INFANTIL LA CABRERA

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas 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 cáscara



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7					1					2				
Paella mixta (ragout de pollo, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo)					Marmitako (patatas, caella, pim. Verde y rojo, cebolla, ajo, laurel, pimentón) (2,4,14)					Brócoli al vapor salteado con ajo y cebolla					Pasta al aggio e olio (1,3,6,10)					Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)				
Palometa en sanfaina (berenjena, calabacín, pim. Verde, tomate) al horno con lechuga aliñada (2,4,14)					Tortilla francesa con picadillo de tomate salpimentado con AOVE (3)					Lentejas ECO campesinas estofadas con verduras (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate) con ens. de lechuga y maíz					Filete de merluza al pimentón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva)				
Postre lácteo (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)					Fruta de temporada				
kcal 434	Líp 16,9	Prot 31,0	HdC 40		kcal 424	Líp 17,2	Prot 12,3	HdC 55		kcal 395	Líp 12,3	Prot 17,5	HdC 54		kcal 403	Líp 13,7	Prot 22,1	HdC 48		kcal 428	Líp 14,5	Prot 11,5	HdC 63	
12					13					14					8					9				
					Pasta integral a la sorrentina (1,3,6,10)					Judías blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo)					Crema de calabaza y zanahoria					Sopa de cocido (caldo de carne, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)				
					Filete de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4)					Filete de pollo en salsa de tomate con calabacín rehogado					Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado al horno (pim. Verde y rojo, cebolla, zanahoria, tomate) (6,10,11,12)					Complemento del cocido: garbanzos ECO, ragout de ternera, ragout de pollo, chorizo, zanahoria, patata				
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)					Fruta de temporada				
					kcal 417	Líp 13,3	Prot 19,5	HdC 55		kcal 431	Líp 11,7	Prot 14,1	HdC 67		kcal 421	Líp 22,9	Prot 14,1	HdC 40		kcal 410	Líp 13,7	Prot 13,8	HdC 58	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"																								
19					20					21 - Día de la Manzana					22					23				
FESTIVO LOCAL					Patatas guisadas marineras (merluza, pota, rape, gamba, mejillon, zanahoria, pimientos, calabacín, tomate) (2,4,14)					Arroz integral con salsa de tomate					Crema de calabacín y puerros					Sopa de cocido (caldo de carne, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)				
					Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñada (3)					Salmón a la naranja al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)					Ragout de pavo guisado al curry (nata, curry, cebolla, ajo, especias) con patatas al horno (7)					Complemento del cocido: garbanzos ECO, ragout de ternera, ragout de pollo, chorizo, zanahoria, patata				
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)					Fruta de temporada				
					kcal 389	Líp 14,0	Prot 11,9	HdC 54		kcal 429	Líp 5,8	Prot 14,9	HdC 79		kcal 404	Líp 15,3	Prot 16,9	HdC 50		kcal 410	Líp 13,7	Prot 13,8	HdC 58	
26					27					28					29					30				
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos					Macarrones a la napolitana (1,3,6,10)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pim. Verde, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva)					Arroz integral tres delicias (zanahoria, maíz, fiambre de pavo)					Crema de calabaza				
Magro de cerdo guisado (zanahoria, pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatas dado al horno					Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10)					Tortilla española con ensalada de maíz y zanahoria (3)					Bacalao en salsa de tomate con patatas al horno (2,4,14)					Contramuslos de pollo al limón al horno con ensalada de tomate				
Postre lácteo (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)					Fruta de temporada				
kcal 394	Líp 14,7	Prot 30,6	HdC 35		kcal 451	Líp 10,3	Prot 24,1	HdC 66		kcal 392	Líp 10,3	Prot 13,5	HdC 61		kcal 439	Líp 9,0	Prot 13,9	HdC 76		kcal 402	Líp 19,0	Prot 16,3	HdC 41	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 0 - 3 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, mandarina...
Pan integral 2 veces a la semana: martes y jueves.