MENÚ OCTUBRE 2026

Plato	Lunes	Martes	Miércoles	1 Jueves	2 Viernes
Primer plato				Verdura de temporada con patatas	Arroz con tomate
Segundo plato				Lomo a la riojana	Huevos Al Plato (5, 13)
Guarnición				Ensalada: lechuga Pepino y tomate (14)	Queso, jamón y guisantes
Postre				Yogur natural o fruta(13)	Fruta
Pan(1)				Blanco	Blanco
Propuesta de Cena				*Sopa de cocido, pescado a la plancha, lácteo y fruta*	*Pollo a la plancha con ensalada, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.
Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

MENÚ OCTUBRE 2026

Plato	5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Primer plato	Lentejas Con Verduras (1)	Arroz 3 delicias (5,10,12)	Verdura de temporada con patatas	Sopa de ave con fideos 15,12)	Macarrones integrales con atún (1.4)
Segundo plato	Tortilla de patata (5,13)	Centro de merluza a la Agustina (4)	Estofado de Ternera a la jardinera	Garbanzos con verduras	Chuleta de pavo al horno
Guarnición	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado, cebolla , puerro y zanahoria	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Patata dado
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta(13)	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan*	*Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan*	*Croquetas de pescado con salsa de tomate casera, lácteo y pan*	Lomo a la plancha con verduras (calabacín, berenjena y cebolla), lácteo y fruta	*Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.
Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

MENÚ OCTUBRE 2026

Tipo de plato	12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Primer plato	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Espinacas con patatas	Arroz integral a la campesina (10,12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro)
Segundo plato				Alubias blancas con tomate natural en dados y orégano	Tortilla con calabacín ecológico y cebolla (5)
Guarnición				Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate(14)
Postre				Yogur natural o fruta(13)	Fruta
Pan(1)				Integral	Blanco
Propuesta de Cena				*Pollo a la plancha con ensalada, fruta y pan*	*Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.
Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

MENÚ OCTUBRE 2026

Tipo de plato	19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Primer plato	Judía verde con patatas	Fidegua con verduras y longaniza (1,13)	Arroz integral con pollo al curry (1,7,12)	Crema de garbanzos con picatostes (1)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato	Lentejas ecológicas con arroz y verduras (cebolla, puerro zanahoria y tomate (1)	Filete de merluza a la andaluza (5)	Huevos a la Agustina (5)	Lomo Adobado con pimentón al horno	Tortilla de patata (5,13)
Guarnición		Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Brotes de soja y lechuga (10,14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta(13)	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y fruta*	*Verdura con patatas y huevo frito, lácteo y pan*	*Pollo a la plancha con verduras , fruta y pan*	*Salmón al horno y verduras, lácteo y fruta*	*Gallos fritos con ensalada, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.
Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

MENÚ OCTUBRE 2026

Tipo de plato	26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Primer plato	Espirales a la carbonara (1,10,13)	Sopa de verduras (1,12)	Verdura de temporada con patatas	Arroz integral con verduras (12)	Lentejas Con verduras (1)
Segundo plato	Filete de merluza con salsa verde (4)	Garbanzos con verduritas y huevo duro rallado (5)	Magro empanado (1,5)	Tortilla con bacalao (4,5)	Contra muslo de pollo asado
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones		Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur natural o fruta(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	*Verdura con patatas y huevo frito, lácteo y pan*	*Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y fruta*	*Pescado a la plancha con verduras , fruta y pan*	*Broqueta de pavo y verduras, lácteo y pan*	*Gallos fritos con ensalada, lácteo y pan*

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.
Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

ARROZ BRAZAL
Cultivado con agua de los Pirineos

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2026 - De 3 a 8 años

				JUEVES 1	VIERNES 2
1er Plato; Kcal				136	211
2º Plato; Kcal				215	213
Guarnicion				50	35
Postre , Kcal				112	71
Pan				69	70
Total				582	600
Proteinas %				22	22
Lipidos %				27	28
Hidratos de carbono %				51	50
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	224	279	136	146	208
2º Plato; Kcal	232	138	158	207	148
Guarnicion		30	150	41	100
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Pan	70	69	70	69	70
Total	597	587	585	575	597
Proteinas %	23	22	22	21	22
Lipidos %	27	28	27	26	27
Hidratos de carbono %	50	50	51	53	51
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal				140	270
2º Plato; Kcal				177	186
Guarnicion				77	
Postre , Kcal				112	71
Pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	69	70
Total				575	597
Proteinas %				21	21
Lipidos %				28	27
Hidratos de carbono %				51	52
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	151	302	259	207	136
2º Plato; Kcal	234	164	199	182	232
Guarnicion	55			20	66
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Pan	70	69	70	69	70
Total	581	606	599	590	575
Proteinas %	21	22	23	24	22
Lipidos %	27	28	27	27	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	49	51
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	275	127	136	224	224
2º Plato; Kcal	140	207	256	207	147
Guarnicion	25	80	50	30	65
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Pan	70	69	70	69	70
Total	581	595	583	601	577
Proteinas %	22	23	22	22	23
Lipidos %	28	27	27	27	27
Hidratos de carbono %	50	50	51	51	50

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2026 -De 9 a 13 años

1er Plato; Kcal				177	274
2º Plato; Kcal				280	277
Guarnicion				65	46
Postre , Kcal				112	91
Pan				69	90
Total				703	778
Proteinas %				22	22
Lipidos %				27	28
Hidratos de carbono %				51	50
	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	291	363	177	190	270
2º Plato; Kcal	302	179	205	269	192
Guarnicion		39	195	53	130
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Pan	90	90	90	89	90
Total	774	762	758	713	773
Proteinas %	23	22	22	21	22
Lipidos %	27	28	27	26	27
Hidratos de carbono %	50	50	51	53	51
	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal				182	351
2º Plato; Kcal				230	242
Guarnicion				100	
Postre , Kcal				112	91
Pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	89	90
Total				713	774
Proteinas %				21	21
Lipidos %				28	27
Hidratos de carbono %				51	52
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	196	393	337	269	177
2º Plato; Kcal	304	213	259	237	302
Guarnicion	72			26	86
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Pan	90	89	90	69	90
Total	753	786	777	713	746
Proteinas %	21	22	23	24	22
Lipidos %	27	28	27	27	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	49	51
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	358	165	177	291	291
2º Plato; Kcal	182	269	333	269	191
Guarnicion	33	104	65	39	85
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Pan	90	89	90	89	90
Total	754	739	756	779	748
Proteinas %	22	23	22	22	23
Lipidos %	28	27	27	27	27
Hidratos de carbono %	50	50	51	51	50