

## MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. OCTUBRE DE 2026.

| LUNES                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | Acelgas con patata<br>179/ 190 Kcal<br>Pollo asado con<br>champiñones<br>206/ 277 Kcal<br>Fruta<br>538/ 647 Kcal                                                                            | Espaguetis <sup>1</sup> con<br>tomate y queso <sup>6</sup><br>266/304 Kcal<br>Merluza <sup>4</sup> al horno con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>171/ 191 Kcal<br>Fruta<br>559/ 642 Kcal |
| 5                                                                                                                                                                                                                               | 6                                                                                                                                                                                                         | 7                                                                                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                                                           | 9                                                                                                                                                                                                                     |
| Coliflor con patata<br>179/ 191 Kcal<br>Longaniza <sup>1,13</sup> con<br>tomate triturado<br>254/303 Kcal<br>Fruta<br>586/ 674 Kcal                                                                                             | Fideos <sup>1</sup> a la cazuela<br>288/ 354 Kcal<br>Merluza <sup>4</sup> al horno con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>171/ 191 Kcal<br>Yogur <sup>6</sup><br>601/ 687 Kcal | Garbanzos con huevo<br>duro <sup>2</sup><br>250/ 322 Kcal<br>Pollo asado con<br>ensalada (lechuga,<br>zanahoria y olivas)<br>202 / 308 Kcal<br>Fruta<br>574/ 777 Kcal                                                 | Judía verde con<br>patata<br>185/ 197 Kcal<br>Anillas de calamar <sup>1,2,5</sup><br>con ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>234/ 294 Kcal<br>Fruta<br>572/ 671 Kcal | Caldo de pollo con<br>arroz<br>215/ 264 Kcal<br>Estofado de pavo con<br>verduras<br>193/ 264 Kcal<br>Fruta<br>530/ 675 Kcal                                                                                           |
| 12                                                                                                                                                                                                                              | 113                                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                                    | 15                                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                                                    |
| FESTIVO                                                                                                                                                                                                                         | Alubias con hortalizas<br>188/ 243 Kcal<br>Albóndigas <sup>1</sup> en salsa<br>tradicional<br>283/ 378 Kcal<br>Yogur <sup>6</sup><br>613/ 763 Kcal                                                        | Crema <sup>6</sup> de calabacín<br>199/ 229 Kcal<br>Salmón <sup>4</sup> al horno con<br>champiñones<br>245/ 283 Kcal<br>Fruta<br>597/ 692 Kcal                                                                        | Sopa <sup>1</sup> de cocido<br>218/ 268 Kcal<br>Tortilla <sup>2</sup> de patata con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>257/ 267 Kcal<br>Fruta<br>597/ 682 Kcal   | Coliflor con patata<br>179/ 191 Kcal<br>Pollo al chilindrón<br>197/ 264 Kcal<br>Fruta<br>529/ 635 Kcal                                                                                                                |
| 19                                                                                                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                                                                        | 21                                                                                                                                                                                                                    | 22                                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                                                                                    |
| Lentejas con arroz<br>210/ 282 Kcal<br>Lomo empanado <sup>1,2</sup><br>con ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>272/ 305 Kcal<br>Yogur <sup>6</sup><br>624/ 729 Kcal                                      | Macarrones <sup>1</sup> con<br>tomate y queso <sup>6</sup><br>266/304 Kcal<br>Pollo asado con<br>champiñones<br>206/ 277 Kcal<br>Fruta<br>594/ 728 Kcal                                                   | Guisantes salteados<br>con jamón<br>254/ 329 Kcal<br>Bacalao <sup>4</sup> al horno con<br>tomate triturado<br>149/ 167 Kcal<br>Fruta<br>525/ 643 Kcal                                                                 | Judía verde con<br>patata<br>185/ 197 Kcal<br>Anillas de calamar <sup>1,2,5</sup><br>con ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>234/ 294 Kcal<br>Fruta<br>572/ 671 Kcal | Caldo de pollo con<br>arroz<br>215/ 264 Kcal<br>Merluza <sup>4</sup> al horno con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>171/ 191 Kcal<br>Fruta<br>539/ 635 Kcal                               |
| 26                                                                                                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                                                                        | 28                                                                                                                                                                                                                    | 29                                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                    |
| Garbanzos con huevo<br>duro <sup>2</sup><br>250/ 322 Kcal<br>Pechuga de pollo<br>empanada <sup>1,2</sup> con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>252/ 322 Kcal<br>Yogur <sup>6</sup><br>644/ 786 Kcal | Acelgas con patata<br>179/ 190 Kcal<br>Longaniza <sup>1,13</sup> con<br>tomate triturado<br>254/ 303 Kcal<br>Fruta<br>586/ 673 Kcal                                                                       | Espaguetis <sup>1</sup> con<br>tomate y queso <sup>6</sup><br>266/304 Kcal<br>Merluza <sup>4</sup> al horno con<br>ensalada variada<br>(lechuga, tomate,<br>maíz y olivas)<br>171/ 191 Kcal<br>Fruta<br>559/ 642 Kcal | Sopa <sup>1</sup> de cocido<br>218/ 268 Kcal<br>Pollo al chilindrón<br>197/ 264 Kcal<br>Fruta<br>568/ 712 Kcal                                                                              | Coliflor con patata<br>179/ 191 Kcal<br>Salmón <sup>4</sup> al horno con<br>champiñones<br>245/ 283 Kcal<br>Fruta<br>577/ 657 Kcal                                                                                    |

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en [www.ceipvictormendoza.es](http://www.ceipvictormendoza.es)

| ALERGENOS   |         |              |            |            |             |                     |
|-------------|---------|--------------|------------|------------|-------------|---------------------|
| 1.GLUTEN    | 2.HUEVO | 3.CRUSTÁCEOS | 4.PESCADO  | 5.MOLUSCOS | 6.LACTOSA   | 7.FRUTOS DE CÁSCARA |
| 8 CACAHUETE | 9.SOJA  | 10.APIO      | 11.MOSTAZA | 12.SÉSAMO  | 13.SULFITOS | 14.ALTRAMUCES       |

