

CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1				2				3				4				5			
Paella campera (arroz, ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)				Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)				Judías verdes rehogadas al pimentón				Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)				Puré de calabacín y puerros (12)			
Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)				Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)				Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)				Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)				Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)			
Fruta de temporada y leche (7)				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Fruta y postre lácteo (7) (*)			
kcal 747	Líp 36,0	Prot 34,7	HdC 71	kcal 614	Líp 17,8	Prot 18,1	HdC 95	kcal 682	Líp 23,0	Prot 38,7	HdC 80	kcal 723	Líp 22,8	Prot 40,8	HdC 89	kcal 644	Líp 23,1	Prot 44,3	HdC 65
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD																			
6				7				8				9				10			
Paella campera (arroz, ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)				Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)				Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)				Brócoli rehogado con ajito y cebollita				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)			
Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)				Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)				Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)				Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)				Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)			
Fruta de temporada y leche (7)				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta y postre lácteo (7) (*)			
kcal 747	Líp 36,0	Prot 34,7	HdC 71	kcal 614	Líp 17,8	Prot 18,1	HdC 95	kcal 692	Líp 19,3	Prot 23,1	HdC 106	kcal 638	Líp 15,0	Prot 27,8	HdC 98	kcal 677	Líp 25,6	Prot 36,0	HdC 76
13				14				15				16 - Día Mundial del Pan				17 - JORNADA ALEMANA			
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)				Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)				Guisantes rehogados con cebollita				Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)				Crema de zanahoria al estilo alemán (7,12)			
Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)				Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)				Lacón asado con puré de patata casero (7,12)				Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)				Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)			
Fruta de temporada y leche (7)				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta y postre lácteo (7) (*)			
kcal 751	Líp 23,4	Prot 51,5	HdC 84	kcal 657	Líp 18,1	Prot 28,7	HdC 95	kcal 727	Líp 37,8	Prot 32,7	HdC 64	kcal 715,17	Líp 10,0	Prot 33,4	HdC 123	kcal 667	Líp 20,8	Prot 42,5	HdC 77
20				21 - Día de la Manzana				22				23				24			
Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)				Crema de verduras (12)				Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)				Arroz con salsa de tomate casera				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)			
Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga				Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)				Tortilla francesa con pavo con ensalada de maíz y zanahoria (3,6)				Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)				Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)			
Fruta de temporada y leche (7)				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta y postre lácteo (7) (*)			
kcal 643	Líp 20,9	Prot 51,2	HdC 63	kcal 680	Líp 31,7	Prot 23,0	HdC 76	kcal 675	Líp 12,1	Prot 21,4	HdC 120	kcal 692	Líp 16,3	Prot 33,7	HdC 102	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93
27				28				29				30				31			
Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				Rehogado de verduras variadas				Lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)				Sopa de picadillo (fideos ECO, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)				FESTIVO			
Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)				Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)				Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)				Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)							
Fruta de temporada y leche (7)				Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral (1)							
kcal 703	Líp 26,6	Prot 45,6	HdC 70	kcal 661	Líp 14,1	Prot 19,6	HdC 114	kcal 639	Líp 20,9	Prot 21,8	HdC 91	kcal 674	Líp 14,0	Prot 23,3	HdC 114				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
 (*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

MIÉRCOLES

1

Judías verdes rehogadas al pimentón

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

JUEVES

2

Macarrones esp. Sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada

VIERNES

3

Puré de calabacín y puerros (12)

Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)

Fruta y **postre lácteo** (7) (*)

LUNES

6



Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4)

Fruta de temporada y **leche** (7)

MARTES

7



Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

8

Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón)

Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)

Fruta de temporada



9

Brócoli rehogado con ajito y cebollita

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta esp. Sin alérgenos salteada (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

10

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta y **postre lácteo** (7) (*)



13

Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel), (pasta esp. Sin alérgenos)

Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)

Fruta de temporada y **leche** (7)

14

Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (7)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

15

Guisantes rehogados con cebollita

Lacón asado con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial del Pan

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)



17 - JORNADA ALEMANA

Crema de zanahoria al estilo alemán (7,12)

Schnitzel de pollo casero sin alérgenos con tomate aliñado con AOVE y orégano (harina de maíz)

Fruta y **postre lácteo** (7) (*)



20

Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga

Fruta de temporada y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana



Crema de verduras (12)

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta esp. sin alérgenos (10,11,12)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

22

Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12)

"Tortilla" de francesa de pavo elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria (6,12)

Fruta de temporada

23

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

24

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta y **postre lácteo** (7) (*)

27

Macarrones esp. Sin alérgenos con salsa de tomate casera

Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)

Fruta de temporada y **leche** (7)

28

Rehogado de verduras variadas

Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

29

Lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE

Fruta de temporada

30

Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo)

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con lechuga (4)

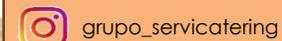
Fruta de temporada y **pan integral** (1)

31

FESTIVO

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Melocotón



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1	2	3
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD						
6		7		8	9	10
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo (sin carne de cerdo, 12)	
Sepia rebosada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)	Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)	Fruta y postre lácteo (7) (*)		
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)			
13	14	15	16 - Día Mundial del Pan	17 - JORNADA ALEMANA		
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)	Guisantes rehogados con cebollita	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)	Crema de zanahoria al estilo alemán (7,12)		
Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)	Salchichas de pavo con puré de patata casero (6,7,12)	Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)	Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)		
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre lácteo (7) (*)		
20	21 - Día de la Manzana	22	23	24		
Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)	Crema de verduras (12)	Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		
Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga	Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)	Tortilla francesa con pavo con ensalada de maíz y zanahoria (3,6)	Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo (sin carne de cerdo, 12)		
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre lácteo (7) (*)		
27	28	29	30	31		
Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Rehogado de verduras variadas	Lentejas ECO con verduras (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)	Sopa de picadillo (fideos ECO, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	<h1>FESTIVO</h1>		
Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)	Filete de pollo al horno con patatas dado (12)	Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)			
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
 (*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
 El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



grupo_servicatering



Central de CATERING



ayre

CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Sin legumbre

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3	
Coliflor rehogada al pimentón.		Macarrones esp. Sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)		Puré de calabacín y puerros (12)	
Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)		Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)		Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)	
Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Fruta y postre lácteo (7) (*)	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD					
6		7		8	
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)		Crema de calabaza y zanahoria (12)		Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón)	
Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4)		Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)		Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	
13		14		15	
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel), (pasta esp. Sin alérgenos)		Puré de verduras sin legumbre (12)		Brócoli rehogado con cebollita	
Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)		Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)		Lacón asado con puré de patata casero (7,12)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada y pan integral (1)	
20		21 - Día de la Manzana		22	
Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)		Crema de verduras sin legumbre (12)		Coliflor rehogada con ajito y cebolla	
Filete de abadejo a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga		Albóndigas de ternera casera sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta esp. sin alérgenos		Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	
27		28		29	
Macarrones esp. Sin alérgenos con salsa de tomate casera		Rehogado de verduras variadas sin legumbre		Arroz con tomate	
Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)		Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	
				30	
				31	
				FESTIVO	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
 (*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



grupo_servicatering



Central de CATERING



CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Sin legumbre, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3	
Coliflor rehogada al pimentón.		Macarrones esp. Sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)		Puré de calabacín y puerros (12)	
Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)		Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)		Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)	
Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Fruta y postre lácteo (7) (*)	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD					
6		7		8	
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescado blanco (no merluza). rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada y leche (7)		Crema de calabaza y zanahoria (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral (1)		Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (1) Hamburguesa de ternera casera sin alérgenos con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) Fruta de temporada	
13		14		15	
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel), (pasta esp. Sin alérgenos) Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)		Puré de verduras sin legumbre (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)		Brócoli rehogado con cebollita Lacón asado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada	
20		21 - Día de la Manzana		22	
Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche (7)		Crema de verduras sin legumbre (12) Albóndigas de ternera casera sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta esp. sin alérgenos Fruta de temporada y pan integral (1)		Coliflor rehogada con ajillo y cebolla Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	
27		28		29	
Macarrones esp. Sin alérgenos con salsa de tomate casera Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)		Rehogado de verduras variadas sin legumbre Cinta de lomo al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1)		Arroz con tomate Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada	
				30	
				Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	
				16 - Día Mundial del Pan	
				17 - JORNADA ALEMANA	
				Arroz con salsa de tomate casera Filete de pescado blanco (no merluza) en salsa verde con verduritas sin legumbre (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	
				Crema de zanahoria al estilo alemán (7,12) Schinitzel de pollo casero sin alérgenos con tomate aliñado con AOVE y orégano (harina de maíz) Fruta y postre lácteo (7) (*)	
				23	
				24	
				Sopa de caldo de ave, puerro y zanahoria con fideos esp. Sin alérgenos Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y postre lácteo (7) (*)	
				31	
				Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) Filete de pescado blanco (no merluza) rebozado en harina de maíz con lechuga (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



grupo_servicatering



Central de CATERING



FESTIVO

CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Menú bajo en grasas sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Melocotón



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1	2	3
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (no tomate)		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) (no tomate)		Judías verdes rehogadas	Macarrones integrales salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Puré de calabacín y puerros (12)
Filete de pescado blanco al horno con ensalada de lechuga (4)		Tortilla francesa con zanahorias salteadas (3)		Muslitos de pollo al horno con patatas panaderas (12)	Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)	Ragout de pavo guisado (no tomate) con patatas dado (12)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta y postre de soja (6,8)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD						
13		14		8	9	10
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) (no tomate)		Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) (no tomate)		Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4) (no tomate)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada
Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (no tomate) (2,4,14)		Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3)		Hamburguesa de ternera al horno con verduras salteadas (10,11,12)	Merluza al horno con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, SIN CHORIZO (12)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre de soja (6,8)
20		21 - Día de la Manzana		15	16 - Día Mundial del Pan	17 - JORNADA ALEMANA
Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) (no tomate)		Crema de verduras (12)		Guisantes rehogados con cebollita	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)	Crema de zanahoria al estilo alemán (bebida de soja, 6,12)
Filete de abadejo al horno (4) con ensalada de lechuga		Albóndigas de ternera (no tomate) con pasta integral (1,3,6,10,11,12)		Lacón asado con puré de patata casero (bebida de soja, 6,12)	Salmón al horno con chips de calabacín al horno (4)	Filete de pollo a la plancha con lechuga
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre de soja (6,8)
27		28		22	23	24
Macarrones ECO salteados al aglio e olio (1,3,6,10)		Rehogado de verduras variadas		Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat, Ajo, ac. oliva) (12) (no tomate)	Arroz blanco rehogado con ajitos (no tomate)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada
Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)		Tortilla francesa con pavo con ensalada de maíz y zanahoria (3,6)	Merluza al horno con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo SIN CHORIZO (12)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre de soja (6,8)
31		30		29	30	31
Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)		Lentejas ECO con verduras (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) (no tomate)	Sopa de picadillo (fideos ECO, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	FESTIVO
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada y pan integral (1)		Tortilla francesa con zanahorias salteadas (3)	Filete de pescado blanco al horno con lechuga (4)	
				Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración; manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía... El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



grupo_servicatering



Central de CATERING



agre

CEIP GUADARRAMA - OCTUBRE 2025

Menú especial sin tomate

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Melhores



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		8	9	10
<p>Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10)</p> <p>Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>		<p>Túrmix de judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) (no tomate)</p> <p>Tortilla francesa con zanahorias salteadas (3)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>		<p>Puré de judías verdes (12)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patatas panaderas (12)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>	<p>Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10)</p> <p>Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Ragout de pavo guisado (no tomate) con patatas dado (12)</p> <p>Postre lácteo (7) (*)</p>
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD						
13		14		15	16 - Día Mundial del Pan	17 - JORNADA ALEMANA
<p>Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10)</p> <p>Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (no tomate) (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>		<p>Túrmix de lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) (no tomate)</p> <p>Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>		<p>Puré de guisantes rehogados</p> <p>Lacón asado con puré de patata casero (7,12)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>	<p>Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>	<p>Crema de zanahoria al estilo alemán (7,12)</p> <p>Schnitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)</p> <p>Postre lácteo (7) (*)</p>
20		21 - Día de la Manzana		22	23	24
<p>Túrmix de patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) (no tomate)</p> <p>Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>		<p>Crema de verduras (12)</p> <p>Albóndigas de ternera (no tomate) con ensalada (no tomate) (10,11,12)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>		<p>Túrmix de alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac. oliva) (12) (no tomate)</p> <p>Tortilla francesa con pavo con ensalada de maíz y zanahoria (3,6)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Postre lácteo (7) (*)</p>
27		28		29	30	31
<p>Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10)</p> <p>Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>		<p>Puré de verduras variadas (12)</p> <p>Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>		<p>Túrmix de lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) (no tomate)</p> <p>Tortilla francesa con zanahorias salteadas (3)</p> <p>Fruta de temporada en papilla</p>	<p>Sopa de picadillo (fideos ECO, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)</p> <p>Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)</p> <p>Fruta de temporada en papilla y pan integral (1)</p>	FESTIVO

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
 (*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
 El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



grupo_servicatering



Central de CATERING

