

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
5					6					7					8					9																			
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)					Brócoli rehogado con ajito y cebollita 					Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)					Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albondigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas dado al horno (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata 																			
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria					Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada (*)																			
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada (*)																			
kcal	770	Líp	26,0	Prot	50,5	HdC	84	kcal	610	Líp	15,7	Prot	26,0	HdC	91	kcal	622	Líp	22,5	Prot	19,1	HdC	86	kcal	679	Líp	32,1	Prot	24,2	HdC	73	kcal	656	Líp	21,9	Prot	22,1	HdC	93
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"																																							
12					13					14					15 - Día del Lavado de Manos 					16																			
					Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10) Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada					Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)																			
					kcal	683	Líp	17,2	Prot	33,5	HdC	98	kcal	675	Líp	12,1	Prot	21,4	HdC	120	kcal	722	Líp	19,3	Prot	22,4	HdC	115	kcal	647	Líp	22,6	Prot	37,6	HdC	73			
19					20					21 - Día de la Manzana					22					23																			
Coliflor rehogada con ajitos					Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) 					Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) 					Puré de calabacín y puerros					Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)																			
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga 					Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)					Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada					Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)					Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata 																			
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)																			
kcal	756	Líp	28,9	Prot	44,3	HdC	80	kcal	727	Líp	14,1	Prot	35,3	HdC	115	kcal	653	Líp	20,7	Prot	17,1	HdC	100	kcal	668	Líp	19,4	Prot	30,4	HdC	93	kcal	656	Líp	21,9	Prot	22,1	HdC	93
26					27					28 - Día del Judo 					29					30																			
Aroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)					Guisantes rehogados con cebolla y ajito					Rollitos de primavera al horno (1) 					Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) 					Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)																			
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)					Huevos fritos con patatas bastón (3)					Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano					Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)					Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)																			
kcal	717	Líp	24,0	Prot	27,5	HdC	98	kcal	725	Líp	41,4	Prot	30,0	HdC	58	kcal	624	Líp	9,6	Prot	22,1	HdC	112	kcal	742	Líp	22,4	Prot	34,4	HdC	101	kcal	667	Líp	16,6	Prot	36,5	HdC	93

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogonero a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con con gajos de tomate salpimentados y AOVE	Aibonagais de ternera en saisa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas dado al horno (10 11 12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (7)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga y cebolla	Fajitas de verdura y soja texturizada al horno con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde v rojo) (6)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)	"Tortilla" de queso (7) elaborada con harina de garbanzo con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Rollitos de primavera al horno (1)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con patatas bastón	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Láctico Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogueiro a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Cinta de lomo fresca con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Aibonigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas dado al horno (10 11 12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo,perejil, queso rallado) (7)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas marineras (merluza,pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada (4)	Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos fritos con patatas bastón (3)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin legumbre

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido láctico Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogueño a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Cinta de lomo fresca con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Salteado de verdura sin legumbre	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas	Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (7)	Salteado de verdura sin legumbre	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Crema de calabaza y zanahoria
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y pollo al horno con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada (4)	Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)	Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)	Menestra de verduras sin legumbre rehogada (zanahoria, pimiento verde y rojo, coliflor)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos fritos con patatas bastón (3)	Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin legumbre, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Cinta de lomo fresca con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Salteado de verdura sin legumbre	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas bastón fritas	Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Pasta esp.sin alergenos a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (7)	Salteado de verdura sin legumbre	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Crema de calabaza y zanahoria
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y pollo al horno con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate natural, ajo, ac, oliva)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)
Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga	Filete de fogonero a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada (2,4,14)	Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)	Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Crema de calabaza y zanahoria	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (pasta esp.sin alergenos)	Menestra de verduras sin legumbre rehogada (zanahoria, pimiento verde y rojo, coliflor)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos fritos con patatas bastón (3)	Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de rape al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (2,4,14)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Macarrones ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogueño a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Abonaigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimiento negro) c/patatas dado al horno (10,11,12)	<u>Complemento del cocido sin carne de cerdo:</u> garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (6)	Filete de pollo con patatas panaderas aliñadas gajitanas (cebollita, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)	Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada	Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)	<u>Complemento del cocido sin carne de cerdo:</u> garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Rollitos de primavera al horno (1)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos fritos con patatas bastón (3)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Macarrones ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria
			Filete de fogueño a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)	Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno
			Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)	Brócoli rehogado con ajito y cebollita	Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)	Abonaigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, zanahoria, tomate, orégano, ajo, laurel, pimienta negra) c/patatas dado al horno (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Macarrones integrales a la sorrentina sin queso <u>rallado (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil)</u> (1,3,6,10)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)	Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla
	Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)	Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, , pimiento verde y raiol) (6)	Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñás gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno
	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
Coliflor rehogada con ajitos	Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de , pavo)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)	Puré de calabacín y puerros	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (1,4,6,10)	Huevos revueltos (3) con ensalada variada	Ragout de pavo salteado con toque de curry (curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con <u>patatas asadas</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	Guisantes rehogados con cebolla y ajito	Rollitos de primavera al horno (1)	Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10)	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)	Huevos fritos con patatas bastón (3)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano	Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)	Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Postre de soja (6,8) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

CEIP GUADARRAMA - MENÚ OCTUBRE 2026

Especial sin tomate

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
 cáscara



			JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de fogueño a la bilbaina (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria Cinta de lomo fresca con patatas dado al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (no tomate) (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	Túrmix de Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) (sin tomate frito ni derivados) Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Túrmix de Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (sin tomate frito ni derivados) (2,4,14) Tortilla francesa con ensalada (no tomate) (3) Fruta de temporada (*)	Puré de Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albóndigas de ternera en salsa (sin tomate frito ni derivados) c/patatas dado al horno (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Túrmix de Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, patata (12) Fruta de temporada (*)
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"				
12	13	14	15 - Día del Lavado de Manos	16
	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filetitos de melva en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Túrmix de Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva) (sin tomate frito ni derivados) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada (no tomate) (6) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Puré de Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñadas gaditanas (cebolleta, perejil, AOVE, vinagre) al horno Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
19	20	21 - Día de la Manzana	22	23
	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con ensalada (no tomate) (1,4,6,10) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (sin tomate frito ni derivados) (4,12) Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada (no tomate) Fruta de temporada (*)	Puré de calabacín y puerros Ragout de pavo al curry (nata, curry, cebolla, ajo, pimiento negro) (sin tomate frito ni derivados) con patatas asadas (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Túrmix de Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, patata (12) Fruta de temporada (*)
26	27	28 - Día del Judo	29	30
Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de merluza a la naranja con ensalada (no tomate) (4) Fruta de temporada	Puré de Guisantes rehogados con cebolla y ajito Tortilla francesa con patatas bastón (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Túrmix de Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Cinta de lomo fresca al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada (*)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con verduritas salteadas (pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Puré de Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada (no tomate) Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
 El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.