

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

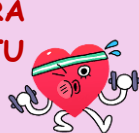
JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO

PE

REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN



REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD



Macarrones con tomate y orégano
Pechuga de pollo al curry y ensalada tipo 2
Pan integral y Fruta

1

Garbanzos con verduritas
Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas
Pan y Fruta

2

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patatas con cebolla y quesitos
Pan y Fruta

5

Crema de verduras hortelana
Schnitzel de pollo al horno y ensalada tipo 1
Pan integral y Fruta

6

Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón)
Filete de lomo de cerdo adobado al horno y tomate a rodajas
Pan y Lácteo

7

Patatas guisadas con taquitos de rape
Mini flamenquines al horno y remolacha aliñada
Pan integral y Fruta

8

Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca
Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín
Pan y Fruta

9

FESTIVO



12

Crema de puerro y calabacín
Albóndigas de pollo a la jardinera
Pan integral y Fruta

13

Patatas guisadas a la riojana
Varitas de merluza al horno y ensalada tipo 1
Pan y Lácteo

14

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa y tomate a rodajas
Pan integral y Fruta

15

Alubias con verduritas
Salchichas picnic de ave en salsa con zanahorias
Pan y Fruta

16

Crema de verduras hortelana
Hamburguesa de pollo en salsa y zanahorias aliñadas
Pan y Fruta

19

Macarrones con tomate y queso rallado
Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2
Pan integral y Fruta

20

Sopa de picadillo con arroz (huevo y jamón)
Albóndigas de pollo a la jardinera
Pan y Lácteo

21

Lentejas con zanahorias
Croquetas de jamón y remolacha aliñada
Pan integral y Fruta

22

Patatas guisadas con verduras
Filete de lomo de cerdo adobado al horno y tomate a rodajas
Pan y Fruta

23

Patatas guisadas con chocos
Tortilla francesa y quesitos
Pan y Fruta

26

Garbanzos con calabaza
Lomo de merluza en salsa verde con guisantes
Pan integral y Fruta

27

Arroz en amarillo con carne de cerdo
Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 1
Pan y Lácteo

28

Macarrones con tomate y orégano
Filete de lomo de cerdo en salsa con zanahorias
Pan integral y Fruta

29

Alubias con verduritas
Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas
Pan y Fruta

30

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

