

## Menú Basal

Colegio Pedro Poveda  
Octubre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)</b><br> <b>manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</b><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    | <b>01</b><br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 600,533 prot (g): 30,692 lip (g): 21,296 hc (g): 70,199             | <b>02</b><br>Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon<br>Albóndigas vegetales en salsa española<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 746,151 prot (g): 22,14 lip (g): 26,397 hc (g): 96,206          |
| <b>05</b><br>Guiso de lentejas con arroz<br>Fritura de croquetas de jamón<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 633,66 prot (g): 24,25 lip (g): 17,837 hc (g): 91,899                                                                                                                                | <b>06</b><br>Estofado de patatas con magro<br>Revuelto de huevo y queso fundido<br>Picadillo de tomate fresco y pepino<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 667,231 prot (g): 32,014 lip (g): 30,1 hc (g): 63,923                | <b>07</b><br>Macarrones integrales a la italiana<br>Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 632,126 prot (g): 24,156 lip (g): 16,493 hc (g): 93,087                             | <b>08</b><br>Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 518,452 prot (g): 24,63 lip (g): 16,045 hc (g): 63,242 | <b>09</b><br>Paella de verduritas (guisante, calabacín)<br>Dorado al horno con majado de ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 541,658 prot (g): 19,076 lip (g): 13,732 hc (g): 82,705 |
| <b>12</b><br><b>FESTIVO NACIONAL</b><br>                                                                                                                                                                                                        | <b>13</b><br>Potaje de lentejas a la mediterránea<br>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 642,228 prot (g): 38,302 lip (g): 22,63 hc (g): 66,593 | <b>14</b><br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza en salsa<br>Ensalada de col fresca<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 603,52 prot (g): 26,323 lip (g): 15,141 hc (g): 89,16 | <b>15</b><br>Alubias blancas guisadas con chorizo<br>Tortilla de patata y calabacín plancha<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 782,678 prot (g): 29,242 lip (g): 37,027 hc (g): 74,456                                    | <b>16</b><br>Sopa de fideos integrales con caldo casero<br>Filete de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 631,435 prot (g): 28,686 lip (g): 23,555 hc (g): 72,394          |
| <b>19</b><br>Lentejas guisadas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 632,232 prot (g): 23,651 lip (g): 19,322 hc (g): 83,661                                                                                                                             | <b>20</b><br>Arroz caldoso con pollo<br>Albóndigas vegetales al pomodoro<br>Zanahoria rallada y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 756,731 prot (g): 19,253 lip (g): 24,775 hc (g): 107,339                               | <b>21</b><br>Espaguetis integrales con salsa de tomate<br>Filete de bacaladilla al horno<br>Lechuga y remolacha<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 568,78 prot (g): 26,353 lip (g): 15,827 hc (g): 76,791              | <b>22</b><br>Puchero hortelano de garbanzos<br>Pollo en salsa con champiñones<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 608,83 prot (g): 33,99 lip (g): 18,149 hc (g): 71,008                                                                               | <b>23</b><br>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 529,098 prot (g): 25,388 lip (g): 17,109 hc (g): 64,789          |
| <b>26</b><br>Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon)<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 633,248 prot (g): 30,49 lip (g): 20,691 hc (g): 76,245                                                                                                         | <b>27</b><br>Arroz a la cazuela con magro<br>Bocaditos de falafel con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 471,021 prot (g): 13,677 lip (g): 9,149 hc (g): 81,242                                                | <b>28</b><br>Crema de puerro y zanahoria<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Patatas dado al horno<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 632,819 prot (g): 30,985 lip (g): 20,146 hc (g): 76,33                    | <b>29</b><br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Tortilla francesa<br>Tomate fresco aliñado<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 601,186 prot (g): 30,621 lip (g): 21,271 hc (g): 70,478               | <b>30</b><br>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)<br>Contramuslo de pollo al estilo moruno<br>Picadillo de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 476,542 prot (g): 26,389 lip (g): 18,638 hc (g): 46,526       |

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...

carne

Pescado

Huevo

carne

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------|----------|-----------|------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|       |          |           |            |                                               | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUICES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno gratinada con ali oli        |        |       | 3     | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Alubias blancas guisadas con verduras         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Lacón braseado a la gallega con patata vap    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cet    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Menestra de verduras salteadas                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales salteados al ajillo cor | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas vegetales en salsa española        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de lentejas con arroz                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Fritura de croquetas de jamón                 | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13          | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y brotes de soja                      |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Estofado de patatas con magro                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y queso fundido             |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Picadillo de tomate fresco y pepino           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la italiana           | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judía verde   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno / plancha          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Paella de verduritas (guisante, calabacín)    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Dorado al horno con majado de ajo y perejil   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judía verde   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Espirales a la carbonara vegetal              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              | 9    | 10     | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de lentejas a la mediterránea          | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo asados con finas hierb    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa                              |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Alubias blancas guisadas con chorizo          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y calabacín plancha        |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa de fideos integrales con caldo casero    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Filete de lomo en salsa de miel y mostaza     |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas guisadas con verduras                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Arroz caldoso con pollo                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12   |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas vegetales al pomodoro              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria rallada y maíz                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de bacaladilla al horno                |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Puchero hortelano de garbanzos                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo en salsa con champiñones                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas al vapor                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (nata    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pimientos                 |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Arroz a la cazuela con magro                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Bocaditos de falafel con salsa de tomate      | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    | 10     |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno / plancha          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo al estilo moruno         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Picadillo de lechuga y pepino                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |