

MES: Octubre 2025		CRA Alto Gallego											
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				1 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2		2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1		3 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1		4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta		5 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	
6 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3		7 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2		8 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1		9 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:6 HC:92 AZ:10 PROT:24 SAL:2		10 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1		11 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos		12 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	
13 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		14 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1		15 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1		16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1		17 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2		18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos		19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1		21 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2		22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1		23 Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:31 GS:7 HC:98 AZ:14 PROT:32 SAL:1		24 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1		25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta		26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	
27 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1		28 Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.269/782 GT:37 GS:4 HC:132 AZ:35 PROT:54 SAL:1		29 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1		30 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		31 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1					