

# OCTUBRE 2025.

Sin Avellana, Sin Cacahuete - - CEIP José Rodríguez Cruz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patas Asadas

Fruta de Temporada

13



20 Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

1

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

8

Arroz Integral con Tomate  
Albóndigas en Salsa  
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

15

Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas

Fruta de Temporada

29

Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

2

Macarrones Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

9

Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

16

Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Picada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

23

Fideua de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

30

Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

3

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

10

Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

17

Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras

Fruta de Temporada

24

Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

31

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

# OCTUBRE 2025.

Sin Cacahuete - - CEP José Rodríguez Cruz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patas Asadas

Fruta de Temporada

13



20 Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

1

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

8

Arroz Integral con Tomate  
Albóndigas en Salsa  
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

15

Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas

Fruta de Temporada

29

Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

2

Macarrones Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

9

Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

16

Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Picada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

23

Fideua de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

30

Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

3

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

10

Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

17

Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras

Fruta de Temporada

24

Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

31

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

# OCTUBRE 2025.

Sin Frutos Secos Sin Cacahuete - - CEIP José Rodríguez Cruz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patas Asadas

Fruta de Temporada

13



20 Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

1

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

8

Arroz Integral con Tomate  
Albóndigas en Salsa  
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

15

Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas

Fruta de Temporada

29

Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

2

Macarrones Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

9

Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

16

Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Picada

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

23

Fideua de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

30

Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada  
Yogur Natural

3

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

10

Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

17

Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras

Fruta de Temporada

24

Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

31

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

# OCTUBRE 2025.

Sin F. Secos, Frutas - - CEP José Rodríguez Cruz



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patas Asadas

Yogur Natural

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

13

14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas

Yogur Natural

20 Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde

Yogur Natural

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde

Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada

Yogur Natural

1

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Yogur Natural

2

Macarrones Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde

Yogur Natural

3

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados

Yogur Natural

8

Arroz Integral con Tomate  
Albóndigas en Salsa  
Menestra Salteada

Yogur Natural

9

Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde

Yogur Natural

10

Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

15

Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

16

Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Picada

Yogur Natural

17

Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras

Yogur Natural

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas

Yogur Natural

23

Fideua de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

24

Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral

Yogur Natural

29

Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Yogur Natural

30

Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Yogur Natural

31

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas

Yogur Natural

mediterránea

# OCTUBRE 2025.

Sin Fruta, Sin Lechuga, Sin Vinagre - - CEP José Rodríguez Cruz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patatas Asadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Verduritas al Vapor  
Pan Integral  
Yogur Natural

1 Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Yogur Natural

2 Macarrones Capresse  
Caballitas en Aceite  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

3 Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Yogur Natural



14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

15 Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Menestra Encebollada  
Pan Integral  
Yogur Natural

9 Pasta con Tomate  
Redondo de Pavo al Horno  
Brócoli al Ajillo  
Pan Integral  
Yogur Natural

10 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Yogur Natural

20 Arroz Integral con Tomate  
Buñuelos de Bacalao  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Yogur Natural

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Yogur Natural

22 Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patatas Rehogadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

16 Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

24 Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Yogur Natural

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Yogur Natural

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Yogur Natural

29 Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Yogur Natural

30 Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Patatas Rehogadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

31 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Yogur Natural

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Crema Solferino  
Abadejo a la Vizcaína  
Patatas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada



13

20 Arroz Integral con Tomate  
Bacalao al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

27 Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

7 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

14 Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

21 Crema de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

28 Potaje de Lentejas  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

1

Crema de Puerro y Zanahoria  
Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

8

Arroz Integral al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

15

Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

22

Potaje de Alubias Blancas  
Chuleta de Pavo en Salsa  
Patas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

29

Cazuela de Arroz Integral  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

2

Pasta con Tomate  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

9

Pasta con Tomate  
Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

16

Lentejas con Verduras  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Picada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

23

Fideua de Verduras  
Pinchito de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

30

Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

3

Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

10

Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

17

Pasta a la Casera  
Pollo al Horno Marinado  
Jardinería de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

24

Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

31

Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea