

## Menú Sin frutos secos

**COLEGIO ROSARIO MORENO**  
**OCTUBRE 2025**

| LUNES                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>                                | <p><b>Jornada Gastro-Temática</b></p> <p><b>"Almorzamos en AMÉRICA"</b></p>  | <p>01</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                                             | <p>02</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                                                                                               | <p>03</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                             |
| <p>06</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                                  | <p>07</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                      | <p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro sin guisantes</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                             | <p>09</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                                                                                                                                          | <p>10</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>            |
| <p>13</p>  <p><b>FESTIVO NACIONAL</b></p>                                                           | <p>14</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Revuelto de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p>                            | <p>15</p> <p>Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (albóndigas, menestra, tomate, cebolla, zanahoria, ajo y</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                                                                            | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>                   | <p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>         | <p>23</p> <p>Sopa de ave con pasta maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y pan integral</p>                                                                                                                                                      | <p>24</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                |
| <p>27</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                        | <p>28</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>                   | <p>29</p> <p>Espirales a la carbonara</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>                                                                                                | <p>30</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas </p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>31</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 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



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo