MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2026

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional			**1** -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de **bacalao** a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**2** -Sopa de ave con **estrellitas.** Contiene: Gluten, huevo **-Garbanzos ECOLÓGICOS** cocidos con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
5 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. **-Merluza en salsa vasca** (cebolla, ajo, **harina**, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**6** **-Judías blancas** guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres **-Jamoncito** de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín y zanahoria) y ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: sulfitos -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**7** **-Macarrones INTEGRALES** a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo **-Salmón a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado y sulfitos. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**8** **-Arroz de marisco** con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos **-Lentejas** estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**9** -Hervido de verduras (judías verdes, **guisantes**, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres **-Tortilla francesa** con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
12 **FESTIVO**	**13** -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. **-Filete de merluza** al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**14** **-Judías pintas** estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres **-Tortilla** francesa de **atún** con ensalada de brotes de **soja**, lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado, legumbres, gluten. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**15** -Arroz **INTEGRAL** con tomate frito casero. **-Palometa en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón y **harina**) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**16** -Sopa de cocido con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo **-Garbanzos ECOLÓGICOS** cocidos con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
19 -Crema de **guisantes** y calabacín. Contiene: Legumbres **-Salmón a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**20** -Arroz con verduras (pimientos, calabacín y brócoli). -Estofado de **judías blancas** con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**21** **-Espaguetis INTEGRALES** con tomate frito casero y **atún.** Contiene: Gluten, huevo, pescado. **-Tortilla** de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**22** -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. **-Ventresca de bacalao en salsa verde** (cebolla, ajo, **harina**, perejil y aceite de oliva virgen) con **guisantes salteados.** Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**23** **-Lentejas ECOLÓGICAS** guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
26 -Sopa de **pescado y marisco con estrellitas.** Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate (cebolla, pimiento y champiñones) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**27** **-Garbanzos** guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres **-Huevos** con patatas revolconas y ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**28** -Hervido de verduras (**guisantes**, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres **-Palometa** en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**29** -Arroz con tomate frito casero. **-Judías pintas** estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**30** **-Macarrones INTEGRALES** a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo. **-Tilapia a la bilbaína** (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: sulfitos y pescado -Fruta de temporada/**Yogur**, pan y agua. Contiene: Gluten, huevo.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2026

boyma CATERING

CENAS SUGERIDAS EN EL MES…

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional			**1** Asadillo manchego. Lomo de cerdo al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**2** Arroz cinco delicias. Marrajo a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
5 Arroz blanco con tomate frito casero. Pechuga de pavo a la plancha con guisantes. Fruta de temporada y pan.	**6** Ensalada de queso Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**7** Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos Fruta de temporada/Yogur y pan.	**8** Acelgas al estilo del Huécar. Cuadrados de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**9** Mojete manchego con sardinillas. Longaniza de pollo con patatas. Fruta de temporada y pan.
12 FESTIVO	**13** Macarrones al gratén. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**14** Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Salmón confitado con pimientos. Fruta de temporada y pan.	**15** Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen extra. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**16** Espinacas a la crema (nata y queso). Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
19 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	**20** Pimientos asados con patatas. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**21** Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	**22** Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**23** Ensalada de queso semi curado manchego. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
26 Espirales al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	**27** Judías verdes con tomate. Bacalao rebozado al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**28** Arroz cinco delicias Pechuga de pavo al horno con champiñones. Fruta de temporada y pan.	**29** Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**30** Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.