Octubre 2026

Sin Frutos Secos - . - CEIP LA GUINDALERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz Blanco con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	2 Guiso de Lentejas Contramuslos de Pollo a la Riojana Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia Casera Pan
5 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	6 Fideua de Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Integral	7 Coliflor a la Gallega Alubias Blancas Estofadas con Pollo Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan	8 Arroz Integral con Tomate Abadejo a la Provenzal Patatas Asadas/Horno Yogur Natural Pan Integral	9 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
12 FESTIVO	13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral	14 Crema de Verduras ECO Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	15 Paella de Verduras Albóndigas de Pollo a la Naranja Ensalada de Lechuga Yogur Natural Pan Integral	16 Brócoli Guisado Garbanzos Estofados Ensalada de Maíz con Zanahoria Macedonia Casera Pan
19 Arroz Blanco con Tomate Caldeirada de Abadejo Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	20 Alubias Blancas Guisadas Huevos Cocidos a la Riojana Fritada de Pimientos Fruta de Temporada Pan Integral	21 Macarrones Integrales al Ajillo Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	22 Crema de Calabacín ECO Lentejas Estofadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	23 Judías Verdes Guisada con Patata Magro de Cerdo con Tomate Zanahorias en Guiso Macedonia Casera Pan
26 Arroz Integral Campesina Huevos Cocidos a la Riojana Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	27 Menestra de Verduras a la Riojana Garbanzos a la Sevillana Cebolla Pochada Fruta de Temporada Pan Integral	28 Sopa de Estrellas Merluza al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	29 Alubias Pintas Estofadas Estofado de Ternera Zanahorias en Guiso Yogur Natural Pan Integral	30 Vichyssoise Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Octubre 2026

Sin Gluten ni PLV - . - CEIP LA GUINDALERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz Blanco con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Yogur de soja Pan Sin Gluten	2 Alubias Pintas Estofadas Contramuslos de Pollo a la Riojana Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia Casera Pan Sin Gluten
5 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	6 Macarrones con Verduras SIN GLUTEN/HUEVO Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	7 Coliflor a la Gallega Alubias Blancas Estofadas con Pollo Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	8 Arroz Integral con Tomate Abadejo a la Provenzal Patatas Asadas/Horno Yogur de soja Pan Sin Gluten	9 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan Sin Gluten
12 FESTIVO	13 Macarrones con Salsa de Tomate SIN GLUTEN/HUEVO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	14 Crema de Verduras ECO Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	15 Paella de Verduras Albóndigas de Pollo a la Naranja Ensalada de Lechuga Yogur de soja Pan Sin Gluten	16 Brócoli Guisado Garbanzos Estofados Ensalada de Maíz con Zanahoria Macedonia Casera Pan Sin Gluten
19 Arroz Blanco con Tomate Caldeirada de Abadejo Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	20 Alubias Blancas Guisadas Huevos Cocidos a la Riojana Fritada de Pimientos Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	21 Macarrones al Ajillo SIN GLUTEN/HUEVO Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	22 Crema de Calabacín ECO Garbanzos Estofados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur de soja Pan Sin Gluten	23 Judías Verdes Guisada con Patata Magro de Cerdo con Tomate Zanahorias en Guiso Macedonia Casera Pan Sin Gluten
26 Arroz Integral Campesina Huevos Cocidos a la Riojana Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	27 Menestra de Verduras a la Riojana Garbanzos a la Sevillana Cebolla Pochada Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	28 Sopa de Fideos S/GLUTEN/HUEVO Merluza al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Sin Gluten	29 Alubias Pintas Estofadas Estofado de Ternera Zanahorias en Guiso Yogur de soja Pan Sin Gluten	30 Vichyssoise Contramuslos de Pollo Asado Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan Sin Gluten

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Octubre 2026

Intolerancia a la Legumbre - . - CEIP LA GUINDALERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz Blanco con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	2 Brócoli Guisado con Patatas Contramuslos de Pollo a la Riojana Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia Casera Pan
5 Crema de Calabacín Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	6 Fideua de Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Integral	7 Coliflor a la Gallega Cinta de Lomo Fresca Asada Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan	8 Arroz Integral con Salsa Teriyaki Abadejo a la Provenzal Patatas Asadas/Horno Yogur Natural Pan Integral	9 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
12 FESTIVO	13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral	14 Crema de Verduras ECO Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	15 Paella de Verduras Albóndigas de Pollo a la Naranja Ensalada de Lechuga Yogur Natural Pan Integral	16 Brócoli Guisado Tortilla de Patata Ensalada de Maíz con Zanahoria Macedonia Casera Pan DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL
19 Arroz Blanco con Tomate Caldeirada de Abadejo Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	20 Crema de Brócoli y Calabacín Huevos Cocidos a la Riojana Fritada de Pimientos Fruta de Temporada Pan Integral	21 Macarrones Integrales al Ajillo Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	22 Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	23 Judías Verdes Guisada con Patata Magro de Cerdo con Tomate Zanahorias en Guiso Macedonia Casera Pan
26 Arroz Integral Campesina Huevos Cocidos a la Riojana Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	27 Crema de Calabaza Pechuga de Pollo al Horno Cebolla Pochada Fruta de Temporada Pan Integral	28 Sopa de Estrellas Merluza al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	29 Acelgas con Patatas Estofado de Ternera Zanahorias en Guiso Yogur Natural Pan Integral	30 Vichyssoise Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan

Aliment Art

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana). NO PUEDE COMER GARBANZOS, ALUBIAS, GUISANTE NO LENTEJAS

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Octubre 2026

Sin Crustáceos ni Moluscos - . - CEIP LA GUINDALERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz Blanco con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	2 Guiso de Lentejas Contramuslos de Pollo a la Riojana Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia Casera Pan
5 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	6 Fideua de Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Integral	7 Coliflor a la Gallega Alubias Blancas Estofadas con Pollo Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan	8 Arroz Integral con Salsa Teriyaki Abadejo a la Provenzal Patatas Asadas/Horno Yogur Natural Pan Integral	9 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
12 FESTIVO	13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral	14 Crema de Verduras ECO Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	15 Paella de Verduras Albóndigas de Pollo a la Naranja Ensalada de Lechuga Yogur Natural Pan Integral	16 Brócoli Guisado Garbanzos Estofados Ensalada de Maíz con Zanahoria Macedonia Casera Pan
19 Arroz Blanco con Tomate Caldeirada de Abadejo Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	20 Alubias Blancas Guisadas Huevos Cocidos a la Riojana Fritada de Pimientos Fruta de Temporada Pan Integral	21 Macarrones Integrales al Ajillo Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	22 Crema de Calabacín ECO Lentejas Estofadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	23 Judías Verdes Guisada con Patata Magro de Cerdo con Tomate Zanahorias en Guiso Macedonia Casera Pan
26 Arroz Integral Campesina Huevos Cocidos a la Riojana Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	27 Menestra de Verduras a la Riojana Garbanzos a la Sevillana Cebolla Pochada Fruta de Temporada Pan Integral	28 Sopa de Estrellas Merluza al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	29 Alubias Pintas Estofadas Estofado de Ternera Zanahorias en Guiso Yogur Natural Pan Integral	30 Vichyssoise Contramuslos de Pollo Empanado Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ