# MENÚ OCTUBRE 2026 COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO (Sin huevo)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/WEDNESDAY | JUEVES/THURSDAY | VIERNESFRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. | | Giorgia S.G – Dpto. Nutrición | **1**<br>**Crema de verduras con picatostes 1-10**<br>**Cinta de lomo con ensalada**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Vegetable cream with croutons*<br>*Grilled pork loin with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*562 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 57.4 HC* | **2**<br>**Arroz con guisantes y zanahoria**<br>**Tilapia en salsa de tomate con calabacín 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Rice with peas and carrot*<br>*Tilapia in tomato sauce with zucchini*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*658 Kcal/ 23.2 Gr/ 22.4 Prot/ 86 HC* |
| **5**<br>**Macarrones integrales a la provenzana 1-3t**<br>**Pollo en su jugo con ensalada**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Provenzal whole wheat macaroni*<br>*Chicken in it's juice with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC* | **6**<br>**Arroz caldoso de pollo y verduras**<br>**Halibut al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Brothy chicken and vegetable rice*<br>*Backed halibut with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*666 Kcal/ 22.5 Gr/ 30.2 Prot/ 81.4 HC* | **7**<br>**FESTIVO LOCAL** | **8**<br>**FESTIVO LOCAL** | **9**<br>**FESTIVO COMUNIDAD VALENCIANA** |
| **12**<br> | **13**<br>**Lentejas estofadas con patata y verduras 1t**<br>**Limanda al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Stewed lentils with potato and vegetables*<br>*Backed limanda with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*628 Kcal/ 29.5 Gr/ 26.2 Prot/ 59.4 HC* | **14**<br>**Espaguetis integrales con tomate y atún 1-3t-4**<br>**Ragout de pollo en salsa con ensalada**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Whole wheat spaghetti with tomato and tuna*<br>*Chicken ragout in sauce with vegetables*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*667 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 75.4 HC* | **15**<br>**Patatas estofadas con verduras**<br>**Tilapia al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Stewed potato with vegetables*<br>*Backed tilapia with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC* | **16**<br>**Sopa de cocido**<br>**Filete de pavo con ensalada**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Cocido broth*<br>*Turkey filet with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*541 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 36.4 HC* |
| **19**<br>**Arroz con verduras salteadas**<br>**Merluza en salsa verde con patatas 4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Sauteed rice with vegetables*<br>*Hake in green sauce with potato*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*617 Kcal/ 26.5 Gr/ 24.2 Prot/ 64.4 HC* | **20**<br>**Alubias blancas ecológicas estofadas con patata**<br>**Cinta de lomo con ensalada**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Stewed organic with benas*<br>*Grilled pork loin with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*614 Kcal/ 21.5 Gr/ 17. 2 Prot/ 73.4 HC* | **21**<br>**Puré de brócoli, patata y zanahoria**<br>**Albóndigas mixtas a la jardinera con arroz 8**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Broccoli, potato, and carrot purée*<br>*Mixed meatballs with vegetables sauce and rice*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC* | **22**<br>**Sopa de cocido**<br>**Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Stew broth*<br>*Stew accompaniment with chickpeas, chicken, carrot, potato, and cabbage*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC* | **23**<br>**Pasta integral gratinada 1-2-3t**<br>**Limanda al horno con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Gratinated whole wheat pasta*<br>*Backed limanda with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*645 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 75.4 HC* |
| **26**<br>**Arroz integral con tomate**<br>**Filete de halibut con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Whole wheat rice with tomato*<br>*Halibut filet with salad*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*692Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 83.4 HC* | **27**<br>**Pure de verduras 10**<br>**Filete de pollo con verduras**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Vegetable purée*<br>*Chicken filet with vegetables*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*524 Kcal/ 23.5 Gr/ 25.2 Prot/ 48.4 HC* | **28**<br>**Lentejas estofadas con verduras 1t**<br>**Filete de merluza con ensalada 4**<br>**Fruta natural y pan 1**<br>*Lentil stew with vegetables*<br>*Hake fillet with salad*<br>*Fresh fruit and bread*<br>*600 Kcal/ 24.5 Gr/ 31.2 Prot/ 60.4 HC* | **29**<br>**Sopa de cocido**<br>**Lomo en su jugo con verduras**<br>**Fruta natural y pan integral 1**<br>*Meat and vegetable stew broth*<br>*Pork loin in it's juice with vegetables*<br>*Fresh fruit and whole-wheat bread*<br>*541 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 36.4 HC* | **30**<br>**MENÚ ESPECIAL HALOWEEN**<br>**Espaguetis a la carbonara con atún 1-2-3t-4**<br>**Pollo empanado (sin huevo) con patatitas 1**<br>**Fruta natural y pan 1**<br><br>*965 Kcal/ 42.5 Gr/ 23.2 Prot/ 120.4 HC* |