MENÚ OCTUBRE 2026 COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO (Vegano)

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** **Crema de verduras con picatostes 1-10** **Estofado de alubias con verduras** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable cream with croutons* *Beans stew with vegetables* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *562 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 57.4 HC*	**2** **Arroz con guisantes y zanahoria** **Tofu en salsa de tomate con calabacín 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Rice with peas and carrot* *Tofu in tomato sauce with zucchini* *Fresh fruit and bread* *658 Kcal/ 23.2 Gr/ 22.4 Prot/ 86 HC*
5 **Macarrones integrales a la provenzana 1-3t** **Estofado de garbanzos con verduras** **Fruta natural y pan integral 1** *Provenzal whole wheat macaroni* *Chickpeas stew with vegetables* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC*	**6** **Arroz caldoso de verduras** **Tofu especiado con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Brothy vegetable rice* *Marinated tofu with salad* *Fresh fruit and bread* *666 Kcal/ 22.5 Gr/ 30.2 Prot/ 81.4 HC*	**7** **FESTIVO LOCAL**	**8** **FESTIVO LOCAL**	**9** **FESTIVO COMUNIDAD VALENCIANA**
12 	**13** **Menestra de verduras** **Lentejas estofadas con patata y verduras 1t** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable stew* *Stewed lentils with potato and vegetables* *Fresh fruit and bread* *628 Kcal/ 29.5 Gr/ 26.2 Prot/ 59.4 HC*	**14** **Espaguetis integrales con tomate 1-3t** **Ragout de tofu en salsa con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat spaghetti with tomato* *Tofu ragout in sauce with vegetables* *Fresh fruit and bread* *667 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 75.4 HC*	**15** **Patatas estofadas con verduras** **Estofado de garbanzos con verduras** **Fruta natural y pan integral 1** *Stewed potato with vegetables* *Stewed chickpeas with vegetables* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC*	**16** **Sopa de verduras 10** **Pelota alicantina de tofu con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth* *Tofu Alicante-style meatball with salad* *Fresh fruit and bread* *541 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 36.4 HC*
19 **Arroz con verduras salteadas** **Tofu en salsa con patatas 1-8** **Fruta natural y pan integral 1** *Sauteed rice with vegetables* *Tofu in sauce with potato* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *617 Kcal/ 26.5 Gr/ 24.2 Prot/ 64.4 HC*	**20** **Patatas estofadas con tofu y verduras 1-8** **Alubias blancas ecológicas estofadas** **Fruta natural y pan 1** *Stewed potato with tofu and vegetables* *Stewed organic with benas* *Fresh fruit and bread* *614 Kcal/ 21.5 Gr/ 17. 2 Prot/ 73.4 HC*	**21** **Puré de brócoli, patata y zanahoria** **Albóndigas vegetales a la jardinera con arroz 8** **Fruta natural y pan 1** *Broccoli, potato, and carrot purée* *Vegetable meatballs with vegetables sauce and rice* *Fresh fruit and bread* *681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC*	**22** **Sopa de verduras 10** **Complemento de cocido con garbanzos, zanahoria, patata y repollo** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable broth* *Stew accompaniment with chickpeas, carrot, potato, and cabbage* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC*	**23** **Pasta integral con tomate 1-3t** **Tofu en salsa de verduras con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat pasta with tomato* *Tofu in vegetable sauce with salad* *Fresh fruit and bread* *645 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 75.4 HC*
26 **Arroz integral con tomate** **Alubias estofadas con verduras** **Fruta natural y pan integral 1** *Whole wheat rice with tomato* *Stewed beans with vegetables* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *692Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 83.4 HC*	**27** **Puré de verduras 10** **Tofu en salsa de verduras con patata 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable purée* *Tofu in vegetables sauce with potaoes* *Fresh fruit and bread* *524 Kcal/ 23.5 Gr/ 25.2 Prot/ 48.4 HC*	**28** **Patatas estofadas con tofu y verduras 1-8** **Lentejas estofadas con verduras 1t** **Fruta natural y pan 1** *Stewed potato with tofu and vegetables* *Lentil stew with vegetables* *Fresh fruit and bread* *600 Kcal/ 24.5 Gr/ 31.2 Prot/ 60.4 HC*	**29** **Sopa de verduras 10** **Pelota alicantina de tofu con ensalada 1-8** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable broth* *Tofu Alicante-style meatball with salad* *Fresh fruit and bread* *541 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 36.4 HC*	**30** **MENÚ ESPECIAL HALOWEEN** **Espaguetis con salsa de verduras 1-3t** **Tofu empanado (sin huevo) con patatitas 1-8** **Fruta natural y pan 1**   *965 Kcal/ 42.5 Gr/ 23.2 Prot/ 120.4 HC*