MENÚ OCTUBRE 2026 COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO

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** **Cinta de lomo con ensalada** **Fruta natural y pan integral 1** *Vegetable cream with croutons* *Grilled pork loin with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *562 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 57.4 HC*	**2** **Arroz 3 delicias con huevo, guisantes y zanahoria 3** **Tilapia en salsa de tomate con calabacín 4** **Fruta natural y pan 1** *Three delights rice with egg, peas and carrot* *Tilapia 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** **Tortilla francesa con queso y ensalada 2-3** **Fruta natural y pan integral 1** *Provenzal whole wheat macaroni* *French omelette with cheese and salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *737 Kcal/ 35.1 Gr/ 23.2 Prot/ 76.8 HC*	**6** **Arroz caldoso de pollo y verduras** **Halibut al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Brothy chicken and vegetable rice* *Backed halibut 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** **Lentejas estofadas con patata y verduras 1t** **Huevos revueltos con ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Stewed lentils with potato and vegetables* *Scrambled eggs with salad* *Fresh fruit and bread* *628 Kcal/ 29.5 Gr/ 26.2 Prot/ 59.4 HC*	**14** **Espaguetis integrales con tomate y atún 1-3t-4** **Ragout de pollo en salsa con ensalada** **Fruta natural y pan 1** *Whole wheat spaghetti with tomato and tuna* *Chicken 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** **Tilapia al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Stewed potato with vegetables* *Backed tilapia with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *622 Kcal/ 22.5 Gr/ 25.2 Prot/ 71.4 HC*	**16** **Sopa de cocido** **Pelota alicantina con ensalada 1-3** **Fruta natural y pan 1** *Cocido broth* *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** **Merluza en salsa verde con patatas 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Sauteed rice with vegetables* *Hake in green sauce with potato* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *617 Kcal/ 26.5 Gr/ 24.2 Prot/ 64.4 HC*	**20** **Alubias blancas ecológicas estofadas con patata** **Tortilla de calabacín con ensalada 3** **Fruta natural y pan 1** *Stewed organic with benas* *Zucchini omelette with salad* *Fresh fruit and bread* *614 Kcal/ 21.5 Gr/ 17. 2 Prot/ 73.4 HC*	**21** **Puré de brócoli, patata y zanahoria** **Albóndigas mixtas a la jardinera con arroz 8** **Fruta natural y pan 1** *Broccoli, potato, and carrot purée* *Mixed meatballs with vegetables sauce and rice* *Fresh fruit and bread* *681 Kcal/ 35.5 Gr/ 17.5 Prot/ 68.4 HC*	**22** **Sopa de cocido** **Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo** **Fruta natural y pan integral 1** *Stew broth* *Stew accompaniment with chickpeas, chicken, carrot, potato, and cabbage* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *546 Kcal/ 23.9 Gr/ 17.4 Prot/ 58.7 HC*	**23** **Pasta integral gratinada 1-2-3t** **Limanda al horno con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Gratinated whole wheat pasta* *Backed limanda with salad* *Fresh fruit and bread* *645 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 75.4 HC*
26 **Arroz integral con tomate y huevo duro 3** **Filete de halibut con ensalada 4** **Fruta natural y pan integral 1** *Whole wheat rice with tomato and boiled egg* *Halibut filet with salad* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *692Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 83.4 HC*	**27** **Pure de verduras 10** **Pollo en pepitoria con huevo duro 1-3-9** **Fruta natural y pan 1** *Vegetable purée* *Pepitoria chicken with boiled eggs* *Fresh fruit and bread* *524 Kcal/ 23.5 Gr/ 25.2 Prot/ 48.4 HC*	**28** **Lentejas estofadas con verduras 1t** **Filete de merluza con ensalada 4** **Fruta natural y pan 1** *Lentil stew with vegetables* *Hake fillet with salad* *Fresh fruit and bread* *600 Kcal/ 24.5 Gr/ 31.2 Prot/ 60.4 HC*	**29** **Sopa de cocido** **Pelota alicantina 1-3** **Fruta natural y pan integral 1** *Meat and vegetable stew broth* *Alicante-style meatball* *Fresh fruit and whole-wheat bread* *541 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 36.4 HC*	**30** **MENÚ ESPECIAL HALOWEEN** **Espaguetis a la carbonara con atún 1-2-3t-4** **San Jacobo con patatitas 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t** **Fruta natural y pan 1**   *965 Kcal/ 42.5 Gr/ 23.2 Prot/ 120.4 HC*

Alimentación Saludable



Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.

Recomendaciones

Para Comer		Para Cenar	
Hidratos	Carne	Pescado	Verduras
Legumbres	Pescado	Verduras	Huevo
Fruta	Lácteo	Fruta	

Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje

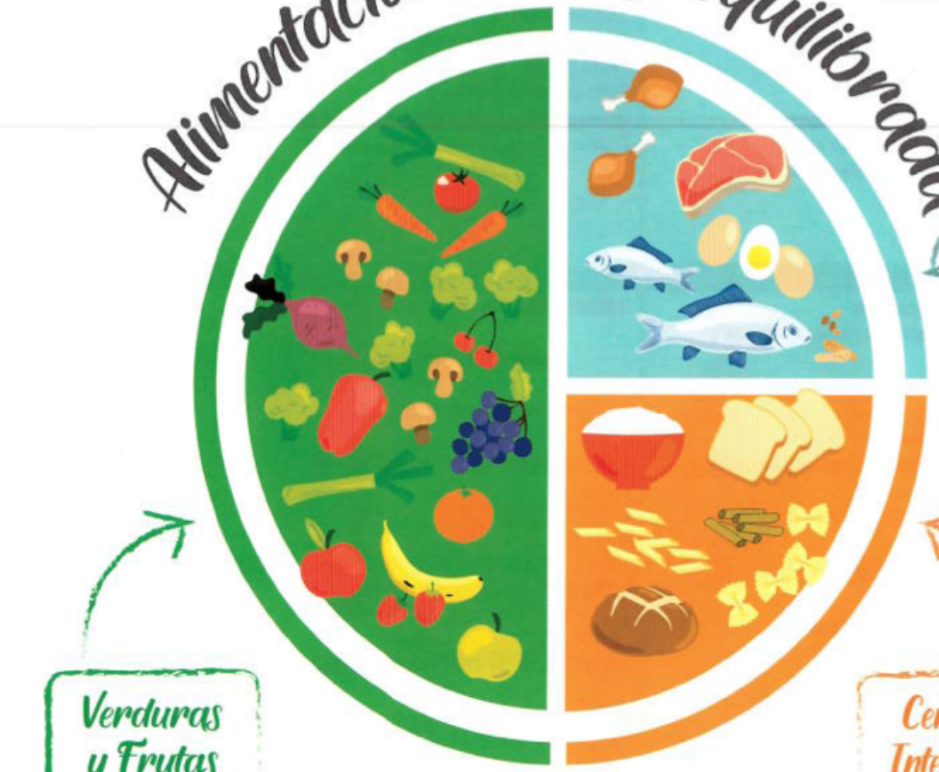
91 811 95 98 — vicente@grupoandover.com

ISO 22000

Andover
Comedores y Limpiezas, S.L.

ISO 9001

Alimentación Sana y Equilibrada



Aceites Saludables

Agua

Ejercicio Físico



www.grupoandover.com