

COLEGIO GAUDEM-EDUCACIÓN INFANTIL 2º CICLO 3-6 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

612 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

727 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
VEGETABLE STEW WITH RED KIDNEY BEANS

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

613 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
CAJUN-STYLE BAKED HAKE

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

FESTIVO

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

652 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

666 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

762 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 4

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO

VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

559 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 13

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
ITALIAN STYLE GREEN BEANS

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

660 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES
CANTONESE RICE WITH OMELETTE, CARROT AND PEAS

MERLUZA AL CHILINDRÓN
HAKE IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
GENOISE STYLE TAGLIATELLE

KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)

ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

629 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
BEAN STEW WITH PORK

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

YOGUR
YOGHURT

674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTIL STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

736 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI

GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

COUS COUS
COUS COUS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

652 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT

517 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)

HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

