



COLEGIO
EL PORVENIR

MENÚ COMEDOR



Seleccionamos los mejores proveedores



Proveedores de ecológico



OCTUBRE 2025

Menú 4º a 6º de Primaria , ESO y Bachillerato

		Miércoles 1 *Lentejas con verduras *Brócoli rehogado Lacón al horno con patatas Fruta de temporada	Jueves 2 *Espaguetis napolitana *Guisantes al ajo arriero Pollo asado al limón con ensalada yogurt	Viernes 3 *Judías blancas estofadas *Panaché de verduras Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada
Lunes 6 *Coditos napolitana *Calabacines salteados Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	Martes 4 *Lentejas con verduras Coliflor Ajoarriero Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 8 *Arroz Hortelano *Brócoli al ajillo Atún con tomate yogurt	Jueves 9 *Crema Solferino *Espinacas al ajillo Jamón asado con champiñones y verduras Fruta de temporada	Viernes 10 *Sopa de cocido Repollo rehogado *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 13 NO LECTIVO	Martes 14 Crema de verduras *Brócoli rehogado Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 15 *Judías verdes rehogadas *Coliflor salteada Huevos fritos Con patatas Fruta de temporada	Jueves 16 *Judías pintas estofadas *Menestra de verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Viernes 17 *Macarrones boloñesa Lombarda con manzana Bacalao al horno con verduras yogurt
Lunes 20 *Espaguetis con champiñones *Panaché de verduras Filete de atún con tomate Fruta de temporada	Martes 21 *Lentejas con verduras Acelgas rehogadas Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 22 *Crema de calabacín *Judías verdes salteadas* *Ragú de ternera con patatas Fruta de temporada	Jueves 23 Paella de marisco *Brócoli al ajillo Filete de pollo con zanahorias yogurt	Viernes 24 *Sopa de cocido Repollo rehogado *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 27 *Lentejas guisadas Salteado mediterráneo *Filete de merluza con verduras Fruta de temporada	Martes 28 Arroz blanco con tomate *Guisantes al ajo arriero Filete de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 29 Brócoli rehogado *Menestra de verduras Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Jueves 30 *Macarrones Napolitana Acelgas rehogadas Pollo en pepitoria con verduras Fruta de temporada	Viernes 31 *Crema de calabaza *Judías verdes rehogadas Empanadillas al horno con patatas chips Postre lácteo

Los platos marcados (*) se elaboran en parte con ingredientes de producción ecológica.

Tienen a su disposición las fichas técnicas con la declaración de alérgenos de todos los alimentos que componen el menú escolar