



COLEGIO EL PORVENIR

MENÚ COMEDOR



OCTUBRE 2025

Menú SIN GLUTEN

		Miércoles 1 *Lentejas con verduras Lacón al horno con patatas Fruta de temporada	Jueves 2 *Espaguetis napolitana Pollo asado al limón con ensalada yogurt	Viernes 3 *Judías blancas estofadas Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada
Lunes 6 *Coditos napolitana Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	Martes 4 *Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 8 Arroz Hortelano Atún con tomate yogurt	Jueves 9 Crema Solferino Jamón asado con champiñones y verduras Fruta de temporada	Viernes 10 *Sopa de cocido *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 13 *Lentejas guisadas *Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta de temporada	Martes 14 Crema de verduras Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 15 *Judías verdes rehogadas Huevos fritos Con patatas Fruta de temporada	Jueves 16 *Judías pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Viernes 17 *Macarrones boloñesa Bacalao al horno con verduras yogurt
Lunes 20 *Espaguetis con champiñones Filete de atún con tomate Fruta de temporada	Martes 21 *Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 22 *Crema de calabacín *Ragú de ternera con patatas Fruta de temporada	Jueves 23 Paella de marisco Filete de pollo con zanahorias yogurt	Viernes 24 *Sopa de cocido *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 27 *Lentejas guisadas Filete de merluza con verduras Fruta de temporada	Martes 28 *Arroz blanco con tomate Filete de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 29 *Brócoli rehogado Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Jueves 30 *Macarrones Napolitana Pollo en pepitoria con verduras Fruta de temporada	Viernes 31 *Crema de calabaza Filete de pollo con patatas chips Postre lácteo

Seleccionamos los mejores proveedores



Proveedores de ecológico



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