

MES: OCTUBRE 2026

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1- GLUTEN 2- HUEVO 3- LECHE 4- PESCADO 5- MOLUSCOS 6- CRUSTÁCEOS 7- FRUTOS SECOS 8- CACAHUETE 9- SOJA 10- SÉSAMO 11- APIO 12- MOSTAZA 13- ALTRAMUZ 14- SULFITOS	VISITA NUESTRA WEB: WWW.EL GUSTODECRECER. ES		1 LENTEJAS CON CHORIZO(1,3) ABADEJO A LA ROTEÑA(4,14) LECHUGA Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL (1,7,9,10) FRUTA	2 CREMA DE ZANAHORIAS ALUBIAS AL AJILLO ARROZ INTEGRAL PAN BLANCO (1,9,10) FRUTA
5 ESPAGUETTIS SALTEADOS(1,2) TORTILLA ESPINACAS(2) LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO (1,7,9,10) FRUTA	6 LENTEJAS RIOJANA(1,3) MERLUZA CON PILPIL DE TOMATE(4,14) LECHUGA MAIZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL (1,7,9,10) FRUTA	7 SOPA DE AVE CON ESTRELLAS(1) POLLO AL AJILLO VERDURA SALTEADA PAN BLANCO (1,7,9,10) YOGUR(3)	8 PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA BACALAO A LA ANDALUZA(1,2,4,14) ENSALADA TROPICAL PAN INTEGRAL (1,7,9,10) FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS PESCADO VEGETAL(4,5,6) ARROZ PAN BLANCO(1,7,9,10) FRUTA
12 FESTIVO	13 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN(2) LECHUGA ZANAHORIA Y ATUN(4) PAN INTEGRAL(1,7,9,10) FRUTA	14 COCIDO MERLUZA CON VINAGRETA Y CITRICOS(4,5,6,14) ZANAHORIA CON JUDIAS PAN BLANCO (1,7,9,10) YOGUR(3)	15 CAZUELA MARINERA(1,4,5,6,14) POLLO ASADO LECHUGA Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL(1,7,9,10) FRUTA	16 ALUBIAS CON VERDURAS(11,14) TORTILLA DE QUESO(2,3) ENSALADA TROPICAL PAN BLANCO(1,7,9,10) FRUTA
19 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS(1) REVUELTO DE PAVO Y QUESO(2) TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO (1,7,9,10) FRUTA	20 LENTEJAS CON VERDURAS(1,14) ALBONDIGAS DE MERLUZA(1,2,3,8,9,12) ENSALADA VARIADA PAN INTEGRAL(1,7,9,10) FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO AL AJILLO PATATAS CUADRADO PAN BLANCO(1,7,9,10) YOGUR(3)	22 ARROZ C/SALSA DE TOMATE ABADEJO EN SALSA DE ZANAHORIA(4,14) VERDURAS SALTEADAS PAN INTEGRAL(1,7,9,10) FRUTA	23 SOPA DE FIDEOS(1,14) ESTOFADO VEGETAL CON CHAMPIÑONES(14) PATATA DADO PAN BLANCO(1,7,9,10) FRUTA
26 CREMA DE PUERRO HAMBURGUESA HORNO PATATAS CUADRITO PAN BLANCO (1,7,9,10) FRUTA	27 ARROZ CON POLLO Y CURCUMA TORTILLA FRANCESA(2) ENSALADA MAIZ Y MANZANA PAN INTEGRAL (1,7,9,10) FRUTA	28 LENTEJAS CON VERDURAS(1) MERLUZA EN SALSA VERDE(4,14) ENSALADA VARIADA PAN BLANCO (1,7,9,10) YOGUR(3)	29 CREMA DE CALABACIN POLLO CON TOMATE(14) PATATAS DADO PAN BLANCO(1,7,9,10) FRUTA	30 SOPA DE FIDEOS(1,14) GARBANZOS CON HUEVO(2) ARROZ INTEGRAL PAN BLANCO(1,7,9,10) FRUTA



