



MENÚS DEL MES DE OCTUBRE 2026

MENÚ GENERAL · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES 1				VIERNES 2			
												<ul style="list-style-type: none">Macarrones cocidos con tomate y carne picada de ternera.Merluza andaluza al horno con ensalada de lechuga y tomate.Melón. Sulfito, gluten y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Ensaladilla rusa de elaboración propia. (COCCIÓN)Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.Plátano. Sulfito, gluten, pescado y huevos.			
												639				757			
LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
FESTIVO LOCAL				<ul style="list-style-type: none">Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón.Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.Pera y yogur. Sulfito, gluten, pescado y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Judías blancas cocidas con anillas y chirías.Chuleta de cerdo a la plancha y ensalada con lechuga y tomate.Manzana. Sulfito, gluten, marisco y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Paella mixta de arroz integral. (COCCIÓN)Ensalada fresca mixta.Pera. Sulfito, pescado, marisco, crustáceos, huevo y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Gazpacho triturado de verduras frescas.Albóndigas de ternera guisadas con patatas fritas.Plátano. Sulfito y gluten.			
				580				569				627				848			
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
FESTIVO NACIONAL				<ul style="list-style-type: none">Guisantes cocidos y rehogados con ajo y huevo.Pollo al horno con bechamel.Plátano y yogur. Sulfito, gluten, huevo y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Puré cocido de calabaza.Filete de lomo de cerdo a la plancha con arroz integral cocido y rehogado con ajo.Manzana. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Sopa de cocido con fideos. (COCCIÓN)Garbanzos. (COCCIÓN)Carne de cocido. (COCCIÓN)Manzana. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Macarrones integrales cocidos con nata.Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga.Melón. Sulfito, gluten, lácteos y pescado.			
				537				505				622				639			
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
<ul style="list-style-type: none">Judías verdes cocidas y rehogadas con jamón.Anillas de potón enharinadas y fritas con ensalada de lechuga y tomate.Plátano y queso de cabra fresco. Sulfito, gluten, pescado y lácteos.				<ul style="list-style-type: none">Arroz integral cocido con tomate y huevo.Tiras de pavo fresco a la plancha con salsa de cebolla.Plátano. Sulfito, gluten y huevo.				<ul style="list-style-type: none">Lentejas guisadas con verduras.Filetes rusos de elaboración propia: cerdo, pollo y ternera con ensalada de lechuga y tomate.Pera. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Sopa de marisco cocido.Bacalao al horno con salsa de pimientos con coliflor gratinada.Manzana. Sulfito, gluten, lácteos, pescado, mariscos y crustáceos.				<ul style="list-style-type: none">Patatas cocidas con bonito y verduras guisadas.Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga.Manzana. Sulfito, gluten, lácteos y pescado.			
518				692				738				680				637			
LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29				VIERNES 30			
<ul style="list-style-type: none">Macarrones cocidos con tomate y atún.Tortilla francesa a la plancha y ensalada con lechuga y tomate.Manzana. Sulfito, gluten y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Crema de calabaza y zanahoria cocida y triturada. (leche soja)Garbanzos con acelgas y arroz integral.Melón y leche de soja con cacao. Sulfito, gluten y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Sopa cocida de caldo de pollo con fideos, verduras y pollo.Filetes de lomo de cerdo a la plancha con zanahoria rehogada.Pera. Sulfito y gluten.				<ul style="list-style-type: none">Judías blancas cocidas y guisadas con chorizo y oreja.Salmón al horno en papillote con arroz integral rehogado con ajo.Pera. Sulfito, gluten y pescado.				<ul style="list-style-type: none">Ensaladilla rusa de elaboración propia. (COCCIÓN)Pollo asado al horno con ensalada de lechuga y tomate.Plátano. Sulfito, gluten, pescado y huevos.			
667				753				566				762				809			

MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL.

El aceite empleado para la elaboración de todos los menús es OLIVA VIRGEN EXTRA.

Valores por menú: Kcal (valor energético) · Grasas · Proteínas · Hidratos de carbono, en gramos.





MENÚS DEL MES DE OCTUBRE 2026

MENÚ GENERAL · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero



NOTA: Todas las legumbres guisadas con verduras llevan zanahoria, cebolla, puerro y pimienta. Se incluye en el menú diario el **pan y el agua**. Se señalan con * los alérgenos a tener en cuenta. **Alérgeno:** Sulfitos*, **a su vez**, comprende estos alérgenos (**Gluten, soja, huevo, leche, apio, pescado, crustáceos**). La fruta puede sufrir variación atendiendo al estado del producto de temporada. Se modificará el menú atendiendo a alergias e intolerancias y también se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: - **KILOCALORÍAS:** dependiendo de la edad y el sexo de los niños: entre 437 y 798.

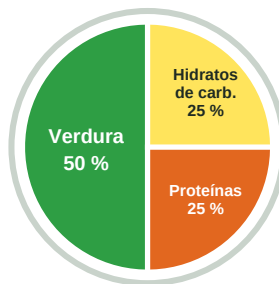
- **LÍPIDOS:** 30 – 35 %. - **HIDRATOS DE CARBONO:** 50 – 60 %. - **PROTEÍNAS:** 12 – 15 %.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS	SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA	SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA
<ul style="list-style-type: none">- Un producto rico en hidratos de carbono: pan integral, cereales integrales sin azúcar, tortitas de avena...- Una grasa de calidad: aceite de oliva, aguacate...- Fruta natural.- Incluir alimentos proteicos: loncha de jamón/pavo cocido (95% carne), huevo, yogur griego, kéfir...	<p>Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Una pieza de fruta.- Un yogur.- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.- Evitar alimentos procesados.	<ul style="list-style-type: none">- Un lácteo.- Una fruta natural.- Un bocadillo pequeño (pueden ser variados).

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- * Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- * Las cenas deben aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria.
- * La cena es tan importante como la comida, hay que pensarla bien y estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- * Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono y proteínas.
- * Es necesario incluir siempre verduras en el primer plato o la guarnición del segundo. El 50% del plato debería ser verdura.
- * La cena debe ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño.



Primeros platos:

- Tres o cuatro días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días se repartirán entre: pasta, arroz, patata y sopas.

Segundos platos:

- Dos días a la semana pescado (uno de ellos sea pescado azul).
- Uno o dos días un plato a base de huevo: tortilla, revuelto, relleno, etc.
- Tres o cuatro días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave.



Productos de cabra **CAPRIJARA**



Productos **ECOLÓGICOS DEHESA EL MILAGRO**

CEIP Jacinto Guerrero

Consejería de Educación, Cultura y Deportes

C/ Condesa de Orgaz, 9 · 45567 Lagartera (Toledo)

Kcal valor energético	Grasas	Proteínas	Hidratos de carbono
--------------------------	--------	-----------	------------------------

Valores por menú (grasas, proteínas e hidratos en gramos)

Tel: 925 430 387

e-mail: 45001192.ceip@educastillalamancha.es