MENÚS DEL MES DE OCTUBRE 2026

MENÚ GENERAL · Comedor escolar · CEIP Jacinto Guerrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			• Macarrones cocidos con tomate y carne picada de ternera. • Merluza andaluza al horno con ensalada de lechuga y tomate. • Melón. **Sulfito, gluten y pescado.**	• 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 · 18,92 · 43 · 70,53	757 · 20,78 · 50,83 · 100,73
LUNES 5	**MARTES 6**	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
FESTIVO LOCAL	• 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.**	• Judías blancas cocidas con anillas y chirlas. • Chuleta de cerdo a la plancha y ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. **Sulfito, gluten, marisco y pescado.**	• Paella mixta de arroz integral. (COCCIÓN) • Ensalada fresca mixta. • Pera. **Sulfito, pescado, marisco, crustáceos, huevo y gluten.**	• Gazpacho triturado de verduras frescas. • Albóndigas de ternera guisadas con patatas fritas. • Plátano. **Sulfito y gluten.**
	580 · 7,35 · 28,21 · 62,2	569 · 7,05 · 33,45 · 62,08	627 · 18,28 · 21,93 · 35,17	848 · 4,65 · 39,89 · 81,66
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
FESTIVO NACIONAL	• Guisantes cocidos y rehogados con ajo y huevo. • Pollo al horno con bechamel. • Plátano y yogur. **Sulfito, gluten, huevo y lácteos.**	• Puré cocido de calabaza. • Filete de lomo de cerdo a la plancha con arroz integral cocido y rehogado con ajo. • Manzana. **Sulfito y gluten.**	• Sopa de cocido con fideos. (COCCIÓN) • Garbanzos. (COCCIÓN) • Carne de cocido. (COCCIÓN) • Manzana. **Sulfito y gluten.**	• Macarrones integrales cocidos con nata. • Boquerones fritos con ensalada de tomate y lechuga. • Melón. **Sulfito, gluten, lácteos y pescado.**
	537 · 4,8 · 26,29 · 10,82	505 · 13,44 · 25,72 · 66,87	622 · 31,47 · 41,01 · 41,29	639 · 16,18 · 40,9 · 76,84
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
• 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.**	• Arroz integral cocido con tomate y huevo. • Tiras de pavo fresco a la plancha con salsa de cebolla. • Plátano. **Sulfito, gluten y huevo.**	• Lentejas guisadas con verduras. • Filetes rusos de elaboración propia: cerdo, pollo y ternera con ensalada de lechuga y tomate. • Pera. **Sulfito y gluten.**	• Sopa de marisco cocido. • Bacalao al horno con salsa de pimientos con coliflor gratinada. • Manzana. **Sulfito, gluten, lácteos, pescado, mariscos y crustáceos.**	• Patatas cocidas con bonito y verduras guisadas. • Boquerones al horno con ensalada de tomate y lechuga. • Manzana. **Sulfito, gluten, lácteos y pescado.**
518 · 6,13 · 25,09 · 78,27	692 · 18,12 · 35,15 · 46,53	738 · 18,31 · 35,35 · 112,45	680 · 31,7 · 50,67 · 48,8	637 · 20,04 · 34,34 · 54,02
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
• Macarrones cocidos con tomate y atún. • Tortilla francesa a la plancha y ensalada con lechuga y tomate. • Manzana. **Sulfito, gluten y pescado.**	• 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.**	• 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.**	• 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.**	• Ensaladilla rusa de elaboración propia. (COCCIÓN) • Pollo asado al horno con ensalada de lechuga y tomate. • Plátano. **Sulfito, gluten, pescado y huevos.**
667 · 22,68 · 27,76 · 89,05	753 · 32 · 27,39 · 92,87	566 · 19,16 · 27,38 · 59,17	762 · 11,33 · 41,86 · 128,97	809 · 27,44 · 56,85 · 78,96

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.

CEIP Jacinto Guerrero · C/ Condesa de Orgaz, 9 · 45567 Lagartera (Toledo) · Tel: 925 430 387 · 45001192.ceip@educastillalamancha.es

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 pimiento. 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

- 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…

SUGERENCIAS PARA MEDIA MAÑANA

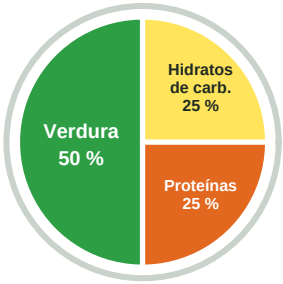
Será un complemento de lo ingerido en el desayuno, siguiendo el calendario saludable del colegio:
- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico: un bocadillo pequeño de pan con queso, etc.
- **Evitar alimentos procesados.**

SUGERENCIAS PARA LA MERIENDA

- 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