

**Menú C.P. Almonacid de Zorita**  
**OCTUBRE CURSO 2025-2026**

	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES 01</b> Paella mixta ( carne y pescado) Pollo a la plancha con lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>JUEVES 02</b> Lentejas estofadas Calamares rebozado con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>VIERNES 03</b> Sopa de fideos Magro con tomate y patatas fritas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
<b>LUNES 06</b> Arroz blanco con tomate bacon, huevo frito y patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MARTES 07</b> Lentejas con chorizo y carne Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MIÉRCOLES 08</b> Judías verdes Filete ruso de ternera con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>JUEVES 09</b> Puré de verdura Pavo a la plancha con tomate natural Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>VIERNES 10</b> Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
<b>LUNES 13</b> Pasta de verduras con boloñesa de pollo Delicias de pescado blanco con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MARTES 14</b> Judías verdes con serrano Lomo fresco con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MIÉRCOLES 15</b> Cocido completo sopa garbanzos patata ternera cerdo pollo y verdura Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>JUEVES 16</b> Lentejas estofadas Empanadillas al horno con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>VIERNES 17</b> Crema de calabacín Filete de emperador plancha con tomate natural Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
<b>LUNES 20</b> Lacitos con york y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MARTES 21</b> Lentejas con chorizo y carne Abadejo a la plancha con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MIÉRCOLES 22</b> Puré de verdura Sanjacobo casero con tomate natural Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>JUEVES 23</b> Judías verdes rehogadas Hamburguesa de pollo plancha con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>VIERNES 25</b> Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
<b>LUNES 27</b> Arroz blanco con tomate bacon, huevo frito y patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MARTES 28</b> Judías blancas Merluza a la romana con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>MIÉRCOLES 29</b> Puré de patatas, pollo y ternera Albóndigas de ternera con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>JUEVES 30</b> Judías verdes con serrano Pollo empanado con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	<b>VIERNES 31</b> Cocido completo sopa garbanzos patata ternera cerdo pollo y verdura Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche

**RECOMENDACIONES CENAS**

**SI SE COME**  
 PASTA/ARROZ  
 PATATAS/LEGUMBRE

**SE RECOMIENDA**  
 VERDURAS/HORTALIZAS  
 VERDURAS/HORTALIZAS

NOTA

1 PLATOS

VERDURAS/HORTALIZAS

PASTA/ARROZ/PATATAS

Todos los días se da de postre  
una pieza de fruta y se complementa  
con menos de la mitad de un vaso  
de leche

2 PLATOS

CARNE  
PESCADO  
HUEVO

PESCADO/HUEVO  
CARNE/HUEVO  
CARNE/PESCADO

POSTRE

FRUTA  
LÁCTEOS

LACTEOS/FRUTA  
FRUTA