

C. ZOLA VILAFRANCA - BACHILLER

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5 880 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 58 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
RABAS DE CALAMAR
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 1.112 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

26 1.359 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 33 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TALLARINES AL AGUJAO
CROQUETAS DE POLLO
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

6 1.273 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LACÓN A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

20 995 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
GAZPACHO
ABADEJO EN ADOBO
FLAMENQUINES
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27 1.217 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

MACARRONES A LA CARBONARA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

7 1.136 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 8

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

21 1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28 843 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
MENESTRA DE VERDURAS
FRIJOLAS RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA DE TEMPORADA

1 1.136 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUISANTES CON JAMÓN
HUEVOS FRITOS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

8 1.032 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMOREJO
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

15 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

22 1.041 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN
VICHYSOISE
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

29 1.143 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CREMA FRÍA DE GUISANTES
TORTILLA DE CALABACÍN
FLAMENQUINES
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

2 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

9 1.561 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
ENSALADA DE PASTA
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16 1.091 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
GUISANTES CON JAMÓN
BACALAO A LA RIOJANA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

23 1.239 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 49 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
SALMOREJO
TORTILLA DE PATATA
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30 1.015 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puerros)
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y
JAMÓN)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
HUEVOS CON SALSA AURORA
LECHUGA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.