

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2



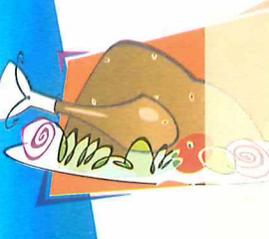
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
San Jacobo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Sauteed green beans with potato
Burger with vegetables
637,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:31,4g - HC:61,3g AGS:1,4g - Azúcares:22,8g -

LUNES 9



Espirales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Pasta with "chorizo"
Breaded cod with garlic
684,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,4g - HC:90,2g AGS:4,2g - Azúcares:15,8g -

LUNES 16



Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva
Milanese rice
Meatballs in onion sauce
742,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:40,4g - HC:67,7g AGS:2,9g - Azúcares:15,7g -

LUNES 23



Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Broccoli sauteed with garlic and onion
Meat cannelloni with bechamel au
544,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:23,9g - HC:58,1g AGS:6,8g - Azúcares:21,9g -

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Lentils stew
Spanish omelette
602,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,2g - HC:79,2g AGS:3,1g - Azúcares:16,2g -

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca
Pasta aglio-olio with york ham
Hake in green sauce
532,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,3g - HC:77,7g AGS:1,7g - Azúcares:15,1g -

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca
Beans stew
Chicken legs "blanqueta"
800,7Kcal - Prot:39,2g - Lip:31,3g - HC:82,4g AGS:7,4g - Azúcares:17,0g -

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Zucchini cream
Breaded in pickle and onion hake
618,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:78,2g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g -

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Noodles with wok vegetables
Scrambled eggs with cod and potato
642,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,1g - HC:81,5g AGS:4,5g - Azúcares:15,8g -

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca
Cauliflower with bechamel
Chicken legs in "pepitoria"
699,9Kcal - Prot:39,0g - Lip:31,1g - HC:62,3g AGS:8,6g - Azúcares:20,1g -

MIÉRCOLES 4



Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca
Organic lentils with vegetables
Roasted chicken
710,8Kcal - Prot:42,9g - Lip:25,0g - HC:74,8g AGS:6,8g - Azúcares:23,8g -

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca
Vegetable cream
Spanish omelette
532,6Kcal - Prot:14,4g - Lip:18,7g - HC:70,3g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g -

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca
Lentils with carrot
Hard boiled eggs with "pisto"
729,3Kcal - Prot:32,6g - Lip:25,9g - HC:87,3g AGS:7,6g - Azúcares:42,9g -

MIÉRCOLES 25



Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / Fruta fresca
Organic chickpeas Madrid style
Breaded chicken escalope
705,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:27,2g - HC:77,9g AGS:3,9g - Azúcares:15,4g -

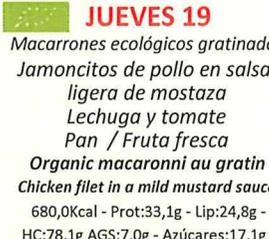
JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca
Rice with seafood
French omelette
557,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:16,7g - HC:83,7g AGS:3,2g - Azúcares:13,4g -

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19



Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Organic macaronni au gratin
Chicken filet in a mild mustard sauce
680,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,8g - HC:78,1g AGS:7,0g - Azúcares:17,1g -

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca
Fried rice with vegetables
Horse mackerel with BBQ topping
698,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:25,8g - HC:85,9g AGS:4,0g - Azúcares:15,2g -

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

VIERNES 6



Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor
Cocido soup
Complete cocido
568,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:84,5g AGS:2,8g - Azúcares:17,1g -

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20



Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor
Cocido soup
Complete cocido
568,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:84,5g AGS:2,8g - Azúcares:17,1g -

VIERNES 27



Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural
Leek cream
Veal ragout
754,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:34,7g - HC:77,4g AGS:10,8g - Azúcares:29,2g -

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN FRUTOS SECOS

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche/ Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN FRUTOS SECOS-SÉSAMO

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con yorkeño
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche/ Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN GLUTEN

OCTUBRE 2023

CEIP LOS OLIVOS

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 9

Pasta s/gluten a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca

LUNES 30

Arroz con verduritas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/gluten aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chillindrón
Patatas fritas
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/gluten con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan s/gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza asada
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan s/gluten / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Espinacas rehogadas con patatas
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan s/gluten / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan s/gluten / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Pasta s/gluten con verduritas
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan s/gluten / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan s/gluten / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/gluten
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan s/gluten / Yogur sabor

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa con fideos s/gluten
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan s/gluten / Yogur sabor

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan s/gluten / Yogur natural

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN CERDO

OCTUBRE 2023

CEIP LOS OLIVOS

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de ave con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "



El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN PLV(SÍ TERNERA)

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LOS OLIVOS

SIN LECHE

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chillindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN LECHE-MARISCO

OCTUBRE 2023

CEIP LOS OLIVOS

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz con calabacín y zanahoria
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN LACTOSA

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LOS OLIVOS

SIN HUEVO

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Pasta s/huevo a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 19

Pasta s/huevo con verduritas
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao al ajillo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN HUEVO-FRUTOS SECOS

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Pasta s/huevo a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / leche/ Fruta fresca

JUEVES 19

Pasta s/huevo con verduritas
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao al ajillo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN HUEVO-LECHE

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 9

Pasta s/huevo a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

JUEVES 19

Pasta s/huevo con verduritas
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao al ajillo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja

LUNES 30

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LOS OLIVOS

SIN PESCADO

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Revuelto de champiñones
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz con calabacín y zanahoria
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales con chorizo
Ragout de ternera
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva

MARTES 17

Crema de calabacín
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Tortilla de calabacín con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN PESCADO-MARISCO

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Revuelto de champiñones
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz con calabacín y zanahoria
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales con chorizo
Ragout de ternera
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva

MARTES 17

Crema de calabacín
Filete de pavo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Tortilla de calabacín con verduritas
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN HUEVO-LECHE-FRUTOS SECOS-PESCADO-LENTEJAS-MAÍZ-TOMATE NATURAL

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo aglio-olio
Estofado de pavo
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza asada
Pollo asado en su jugo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 5

Coliflor a la gallega
Arroz con calabacín y zanahoria
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca

LUNES 9

Pasta s/huevo a la napolitana
Ragout de ternera
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Lomo asado
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Espinacas rehogadas con patatas
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

JUEVES 19

Pasta s/huevo con verduritas
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Fruta fresca

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo con verduras al wok
Pavo en salsa
Lechuga y aceituna
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Champiñones salteados
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

LUNES 30

Arroz con verduritas
Estofado de pavo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

SIN HUEVO-LEGUMBRES(SÍ ALUBIAS)-CACAHUETE-KIWI-PLÁTANO

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Espinacas salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo-soja aglio-olio
Merluza a la bilbaina
Patatas dado al ajillo
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza asada
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/*Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo-soja
Ternera,pollo,patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Pasta s/huevo-soja a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y tomate
Pan / leche / *Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Espinacas rehogadas con patatas
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / leche/ *Fruta fresca

JUEVES 19

Pasta s/huevo-soja con verduritas
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo-soja
Ternera,pollo,patata y col
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo-soja con verduras
Bacalao al ajillo
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Salteado de verduras
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / *Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Arroz con verduritas
Merluza a la bilbaina
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

*Fruta fresca: no kiwi ni plátano.

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "



El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN LECHE-NARANJA-MANDARINA-DULCES

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



MARTES 3

Macarrones aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / *Fruta fresca



MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja



LUNES 9

Espirales a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO



LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / *Fruta fresca



MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / *Fruta fresca



JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja



LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca



MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca



MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduras
Pan / *Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja



LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

*Fruta fresca: no naranja, mandarina

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E
SIN HUEVO-LECHE-NARANJA-MANDARINA-DULCES

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 9

Pasta s/huevo a la napolitana
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Pavo en salsa de cebolla con verduritas
Pan / *Fruta fresca

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 30

Lentejas estofadas
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 3

Pasta s/huevo aglio-olio
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / *Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 24

Pasta s/huevo con verduras al wok
Bacalao al ajillo
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Ternera a la jardinera
Lechuga y aceituna
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / *Fruta fresca

**Fruta fresca: no naranja,mandarina

JUEVES 5

Arroz a banda
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y remolacha
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Pasta s/huevo con verduritas
Jamoncitos de pollo en su jugo
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / *Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

VIERNES 6

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa con fideos s/huevo
Garbanzos, pollo, patata y col
Pan / Yogur soja

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur soja



El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

SIN LENTEJAS

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
San Jacobo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 30

Arroz con verduritas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza asada
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Espinacas rehogadas con patatas
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN LENTEJAS-GUISANTE-KIWI

OCTUBRE 2023

CEIP LOS OLIVOS

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
San Jacobo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / *Fruta en conserva

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 30

Arroz con verduritas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / *Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza asada
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/*Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Espinacas rehogadas con patatas
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / *Fruta fresca

*Fruta fresca: no kiwi

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con verduritas
Pan / *Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

SIN AVELLANA

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Ternera en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta fresca

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la bilbaína
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

SIN KIWI

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
San Jacobo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / *Fruta en conserva

LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Cinta de lomo
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / *Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan / *Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / leche/*Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de queso
Lechuga y tomate
Pan / leche / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / *Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / *Fruta fresca

*Fruta fresca: no kiwi

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga y remolacha
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga y tomate
Pan / *Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduras
Pan / *Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 13

NO LECTIVO

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

SIN FRUCTOSA

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
San Jacobo
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MARTES 3

Macarrones aglio-olio con york
Merluza a la romana
Patatas dado al ajillo
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 4

Lentejas ecológicas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 5

Arroz a banda
Tortilla francesa con pavo
Lechuga
Pan / Fruta fresca

VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 9

Espirales con chorizo
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Blanqueta de jamoncitos de pollo
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 11

Crema de acelga y patata
Tortilla de queso
Lechuga
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Arroz a la milanesa
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas
Pan / Fruta en conserva

MARTES 17

Crema de calabacín
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria
Huevos duros con pisto
Lechuga y aceituna
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 19

Macarrones ecológicos gratinados
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Lechuga
Pan / Fruta fresca

VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan / Yogur sabor

LUNES 23

Brócoli al vapor
Cinta de lomo
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MARTES 24

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de atún
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 25

Garbanzos Eco a la madrileña
Escalope de pollo empanado con patatas
Pan / leche / Fruta fresca

JUEVES 26

Arroz tres delicias
Salmón al horno con verduras
Pan / Fruta fresca

VIERNES 27

Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo
Pan / Yogur natural

LUNES 30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga
Pan / Fruta fresca

MARTES 31

Coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Dados de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

*Fruta según tolerancia individual

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

