

Menú SIN GLUTEN 2 - 3 años - OCTUBRE 2026. Colegio Senara

			DÍA 1	DÍA 2
			Patatas Estofadas con Verduras	Arroz con Tomate Casero
			Merluza a la Bilbaina	Filete de pollo al horno
			Ensalada Variada	Ensalada Variada
			Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Garbanzos con verduras	Paella Hortelana	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Crema de Verduras de Temporada	Pasta S/Gluten a la Boloñesa
Cinta de lomo al horno	Merluza a la Andaluza	Tortilla Francesa	Pollo al Horno	Merluza al Horno
Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Ensalada Variada	Arroz al Romero	Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	Crema de Zanahoria	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Fideos S/Gluten	Salteado de Verdura Tricolor/Crema de Verdura
	Tortilla de Patata Casera	Merluza al Horno	Cocido Completo	Magro de Cerdo Estofado
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Pasta S/Gluten Carbonara con Bacon Crujiente	Crema de Calabacín con Queso	Alubias blancas con Verduras	Judías Verdes con Patatas	Arroz con Pisto Casero
Tortilla francesa	Ragout de Pavo Estofado con Verduritas	Merluza al Horno	Pollo en Pepitoria	Cinta de lomo al horno
Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Brócoli rehogado /Crema de verdura	Alubias Blancas Estofadas	Paella de Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido Fideos S/Gluten	Crema de Calabaza
Tortilla de Patata Casera	Cinta de lomo	Merluza en Salsa Verde	Cocido Completo	Pollo Asado en su Jugo
Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Repollo Rehogado	Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea



Menú SIN LACTOSA 2 - 3 años - OCTUBRE 2026. Colegio Senara

			DÍA 1	DÍA 2
			Patatas Estofadas con Verduras	Arroz con Tomate Casero
			Merluza a la Bilbaína	Filete de pollo al horno
			Ensalada Variada	Ensalada Variada
			Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Lentejas Estofadas con Verduras	Paella Hortelana	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Crema de Verduras de Temporada	Macarrones a la Boloñesa
Cinta de lomo al horno	Merluza a la Andaluza	Tortilla Francesa	Pollo al Horno	Merluza al Horno
Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Ensalada Variada	Arroz al Romero	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	Crema de Zanahoria	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Estrellitas	Salteado de Verdura Tricolor/Crema de Verdura
	Tortilla de Patata Casera	Merluza al Horno	Cocido	Magro de Cerdo Estofado
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Espaguetis INTEGRALES con Tomate casero	Crema de Calabacín	Lentejas con Verduras	Judías Verdes con Patatas	Arroz con Pisto Casero
Tortilla francesa	Ragout de Pavo Estofado con Verduritas	Merluza al Horno	Pollo en Pepitoria	Cinta de lomo al horno
Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Brócoli rehogado/Crema de verdura	Alubias Blancas Estofadas	Paella de Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
Tortilla de Patata Casera	Cinta de lomo	Merluza en Salsa Verde	Cocido Completo	Pollo Asado en su Jugo
Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Repollo Rehogado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterráneo



Menú SIN HUEVO CRUDO 2 - 3 años - OCTUBRE 2026. Colegio Senara

			DÍA 1	DÍA 2
			Patatas Estofadas con Verduras	Arroz con Tomate Casero
			Merluza a la Bilbaína	Filete de pollo al horno
			Ensalada Variada	Ensalada Variada
			Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Lentejas Estofadas con Verduras	Paella Hortelana	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Crema de Verduras de Temporada	Macarrones a la Boloñesa
Cinta de lomo al horno	Merluza a la Andaluza	Cinta de lomo al horno	Pollo al Horno	Merluza al Horno
Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Ensalada Variada	Arroz al Romero	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	Crema de Zanahoria	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Estrellitas	Salteado de Verdura Tricolor/Crema de Verdura
	Filete de pollo enharinado (maizena)	Merluza al Horno	Cocido	Magro de Cerdo Estofado
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente	Crema de Calabacín con Queso	Lentejas con Verduras	Judías Verdes con Patatas	Arroz con Pisto Casero
Merluza con tomate	Ragout de Pavo Estofado con Verduritas	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Cinta de lomo al horno
Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Brócoli al Gratén/Crema de verdura	Alubias Blancas Estofadas	Paella de Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
Pollo al Horno	Cinta de lomo	Merluza en Salsa Verde	Cocido Completo	Pollo Asado en su Jugo
Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Repollo Rehogado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea



Menú SIN HUEVO 2 - 3 años - OCTUBRE 2026. Colegio Senara

			DÍA 1	DÍA 2
			Patatas Estofadas con Verduras	Arroz con Tomate Casero
			Merluza a la Bilbaína	Filete de pollo al horno
			Ensalada Variada	Ensalada Variada
			Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Lentejas Estofadas con Verduras	Paella Hortelana	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Crema de Verduras de Temporada	Pasta S/Huevo a la Boloñesa
Cinta de lomo al horno	Merluza a la Andaluza	Cinta de lomo al horno	Pollo al Horno	Merluza al Horno
Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Ensalada Variada	Arroz al Romero	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	Crema de Zanahoria	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Fideos S/Huevo	Salteado de Verdura Tricolor/Crema de Verdura
	Filete de pollo enharinado (maizena)	Merluza al Horno	Cocido	Magro de Cerdo Estofado
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Pasta S/Huevo a la Carbonara con Bacon Crujiente	Crema de Calabacín con Queso	Lentejas con Verduras	Judías Verdes con Patatas	Arroz con Pisto Casero
Merluza con tomate	Ragout de Pavo Estofado con Verduritas	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Cinta de lomo al horno
Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Brócoli al Gratén/Crema de verdura	Alubias Blancas Estofadas	Paella de Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido Fideos S/Huevo	Crema de Calabaza
Pollo al Horno	Cinta de lomo	Merluza en Salsa Verde	Cocido Completo	Pollo Asado en su Jugo
Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Repollo Rehogado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterráneo



Menú SIN HUEVO 2 - 3 años - OCTUBRE 2026. Colegio Senara

			DÍA 1	DÍA 2
			Patatas Estofadas con Verduras	Arroz con Tomate Casero
			Merluza a la Bilbaína	Filete de pollo al horno
			Ensalada Variada	Ensalada Variada
			Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Lentejas Estofadas con Verduras	Paella Hortelana	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Crema de Verduras de Temporada	Pasta S/Huevo a la Boloñesa
Cinta de lomo al horno	Merluza a la Andaluza	Cinta de lomo al horno	Pollo al Horno	Merluza al Horno
Ensalada Variada	Verduritas Salteadas	Ensalada Variada	Arroz al Romero	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	Crema de Zanahoria	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Fideos S/Huevo	Salteado de Verdura Tricolor/Crema de Verdura
	Filete de pollo enharinado (maizena)	Merluza al Horno	Cocido	Magro de Cerdo Estofado
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Pasta S/Huevo con Tomate Casero	Crema de Calabacín	Lentejas con Verduras	Judías Verdes con Patatas	Arroz con Pisto Casero
Merluza con tomate	Ragout de Pavo Estofado con Verduritas	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Cinta de lomo al horno
Ensalada Variada	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Verduritas
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Brócoli Rehogado/Crema de verdura	Alubias Blancas Estofadas	Paella de Verduritas de la Huerta	Sopa de Cocido Fideos S/Huevo	Crema de Calabaza
Pollo al Horno	Cinta de lomo	Merluza en Salsa Verde	Cocido Completo	Pollo Asado en su Jugo
Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Repollo Rehogado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA(Pátano, Manzana, Pera, Naranja)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterráneo

