ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: MULTIALÉRGICA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ BLANCO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ BLANCO MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN HUEVOS REVUELTOS LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE PATATA NATURAL FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON BRÓCOLI BACALAO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21 GUISANTES CON PATATAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE PATATA NATURAL GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU

NOTAS: NO UTILIZAR ZANAHORIA, PUERRO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO EN NINGÚN SOFRITO NI PREPARACIÓN. EVITAR AÑADIR AZÚCAR, MOSTAZA, PIMIENTA. NO UTILIZAR INGREDIENTES, NI PRODUCTOS QUE CONTENGAN GLUTEN, LACTOSA, NI SOJA.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA LENTEJAS EN VINAGRETA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON PATATA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO DE HUEVO Y PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA FRICANDO DE FILETE VEGETAL ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN AVENA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CARNE

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO DE HUEVO Y PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CERDO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE POLLO CON PASTA GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTON NI NECTARINA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN GARBANZOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE POLLO CON PASTA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO, LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
5 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 ASADO DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 COLIFLOR CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - **Dieta:** SIN HUEVO, SOJA, MOSTAZA, LANGOSTINOS, AGUACATE NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES AL AGLIAJO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN MARISCO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN PESCADO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN PROTEINA DE LA VACA NI LACTOSA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES AL AGLIAJO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN SORBITOL

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ BLANCO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR
5 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS YOGUR	6 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR	7 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA YOGUR	8 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ BLANCO MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	9 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE YOGUR
12 **FESTIU**	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN HUEVOS REVUELTOS LECHUGA YOGUR	14 CREMA DE ESPÁRRAGOS SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	15 ARROZ CON BRÓCOLI BACALAO AL HORNO LECHUGA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
19 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA YOGUR	20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	21 COLIFLOR CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR	22 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO LECHUGA YOGUR	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL YOGUR
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: VEGANA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA LENTEJAS EN VINAGRETA FRUTA DE TEMPORADA	6 ASADO DE VERDURAS ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 PAELLA DE VERDURAS FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON PATATA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN LENTEJAS ESTOFADAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y ARROZ TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 GUISANTES ENCEBOLLADOS CHOP-SUEY VEGETAL CON ARROZ BLANCO ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES AL AGLIAJO FRICANDO DE FILETE VEGETAL ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO CRUDO NI LEGUMBRES

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA
5 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA DE TEMPORADA	6 ASADO DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 COLIFLOR CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, AGUACATE NI LANGOSTINOS

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN HUEVO CRUDO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 ESCUDELLA DE POLLO GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN GLUTEN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS CON VERDURAS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO A LA BILBAÍNA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 **FESTIU**	27 **FESTIU**	28 **FESTIU**	29 **FESTIU**	30 **FESTIU**

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS - Dieta: SIN CERDO, FRUTOS SECOS NI PIEL DE MELOCOTÓN

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS CON SAMFAINA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	2 SOPA DE POLLO CON PASTA GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS . FRUTA DE TEMPORADA
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	8 *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	9 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) . FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA LLAUNA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	22 *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	23 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.