

MENÚ OCTUBRE 2025 E.I CID CAMPEADOR

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 	 Gijerga S.G - Dpto. Nutrición	1 Judías verdes rehogadas con jamón Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado Fruta y pan blanco e integral 1 Sautéed green beans with ham Grilled sirloin steak with sautéed organic rice Fruit and bread 618 Kcal/ 29.2 Gr/ 20.6 Prot/ 63.8 HC	2 Macarrones integrales gratinados 1-2 Pollo en pepitoria con huevo duro 1-3 Fruta y pan blanco e integral 1 Gratinated brown pasta Chicken in Pepitoria sauce with boiled eggs Fruit and bread 692 Kcal/ 30.2 Gr/ 24.1 Prot/ 82.2 HC	3 Lentejas estofadas c/ patata, zanahoria y pimiento 1t Tortilla francesa con loncha de queso 2-3 Yogurt y pan 1-2 Stewed lentils with potato, carrot and bell peppers French omelette with a slice of cheese Yogurt and bread 647 Kcal/ 23.5 Gr/ 27.7 Prot/ 66.4 HC
6 Arroz con tomate y huevo duro picado 3 Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado Fruta y pan blanco e integral 1 Rice with tomato and chopped boiled egg Grilled sirloin steak with sautéed organic rice Fruit and bread 714 Kcal/ 27.7 Gr/ 22.9 Prot/ 87.6 HC	7 Estofado de pollo con zanahoria, patata y pimiento Filete de rape con ensalada de quinoa y remolacha 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Chicken stew with carrot, potato and pepper Monkfish fillet with quinoa and beetroot salad Fruit and bread 654 Kcal/ 38 Gr/ 37.2 Prot/ 66.4 HC	8 Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, zanahoria, patata, pollo, chorizo y tocino veteado 2-8 Fruta y pan blanco e integral 1 Stew soup with organic noodles Complement of stew with chickpeas, carrots, potatoes, chicken, chorizo and streaky bacon Fruit and bread 715 Kcal/ 26 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC	9 FESTIVIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA 	10 Judías blancas con chorizo, tomate y zanahoria 2-8 Filete de gallineta con patata al vapor 4 Yogurt y pan 1-2 White beans with chorizo, tomato and carrot Redfish fillet with steamed potato Yogurt and bread 707 Kcal/ 28.6 Gr/ 37.8 Prot/ 69.8 HC
13 Tallarines integrales al ajillo 1 Filete de limanda con guisantes y judías verdes 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Whole wheat noodles with garlic Lemon sole fillet with peas and green beans Fruit and bread 634 Kcal/ 30.6 Gr/ 23.9 Prot/ 63.2 HC	14 Estofado a la riojana con chorizo, pimiento rojo y tomate 2-8 Salchichas de pavo al horno con salsa de champiñón 1-8 Fruta y pan blanco e integral 1 Rioja stew with chorizo, red bell pepper and tomato Baked turkey sausages with mushroom sauce Fruit and bread 677 Kcal/ 30.2 Gr/ 27.7 Prot/ 71.4 HC	15 Arroz con calamar 6 Jamoncitos de pollo asados c/ boniato frito 1 Fruta y pan blanco e integral 1 Rice with squid Roasted chicken hams w/ fried sweet potato Fruit and bread 699 Kcal/ 28.1 Gr/ 32.3 Prot/ 82.1 HC	16 COMUNIDAD MURCIANA Pisto murciano Merluza al estilo murciano 4 Fruta y pan e integral 1  594 Kcal/ 26 Gr/ 26.7 Prot/ 66.6 HC	17 Lentejas caseras con puerro, zanahoria y patata 1t Filete ruso mixto de cerdo y vaca con lechuga, tomate, maíz y aceitunas 1-3 Yogurt y pan 1-2 Homemade lentils with leek, carrot and potato Mixed pork and beef steak with lettuce, tomato, corn and olives Yogurt and bread 711 Kcal/ 30.4 Gr/ 40.7 Prot/ 53.8 HC
20 Arroz ecológico tres delicias (guisantes, huevo y jamón cocido) 3 Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Organic three-delicious rice (peas, egg and cooked ham) Mackerel in oil with eggplant Fruit and bread 750 Kcal/ 46 Gr/ 30.4 Prot/ 60.9 HC	21 Crema de calabaza, calabacín y patata Albóndigas de pollo en salsa con guisantes y zanahorias 1-3 Fruta y pan blanco e integral 1 Pumpkin, zucchini and potato cream Chicken meatballs in sauce with peas and carrots Fruit and bread 654 Kcal/ 36.5 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC	22 Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata y cebolla con champiñón 3 Fruta y pan blanco e integral 1 Pinto beans stewed with potatoes and carrots Potato and onion omelette with mushroom Fruit and bread 705 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.8 Prot/ 87.3 HC	23 Macarrones integrales gratinados 1-2 Filete de halibut al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Whole wheat macaroni au gratin Halibut fillet with sautéed baby carrots Fruit and bread 630 Kcal/ 27.5 Gr/ 23.3 Prot/ 61.8 HC	24 Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, carnes, patata y zanahoria 2-8 Yogurt y pan 1-2 Madridienian stew soup with organic noodles Complement of stew with chickpeas, chorizo, meats, potatoes and carrots Yogurt and bread 776 Kcal/ 28.9 Gr/ 30.4 Prot/ 93.9 HC
27 Pasta ecológica con tomate y atún 1-4 Cinta de lomo en salsa con brócoli rehogado Fruta y pan blanco e integral 1 Organic pasta with tomato and tuna Pork loin in sauce with sautéed broccoli Fruit and bread 681 Kcal/ 31.6 Gr/ 25.5 Prot/ 72.5 HC	28 Patatas a la marinera con pescado 4-5-6 Huevos hervidos con atún y mayonesa 3-4 Fruta y pan blanco e integral 1 Sailor-style potatoes with fish Boiled eggs with tuna and mayonnaise Fruit and bread 644 Kcal/ 34.1 Gr/ 28.2 Prot/ 84.3 HC	29 Estofado de garbanzos con bacon, chorizo, patata y zanahoria 2-8 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y pepino 4 Fruta y pan blanco e integral 1 Chickpea stew with bacon, chorizo, potato and carrot Baked pollock with lettuce and cucumber salad Fresh fruit and bread 633 Kcal/ 28.1 Gr/ 32.2 Prot/ 60.8 HC	30 Crema de calabacín, guisantes y calabaza con picatostes 1 Lacón a la plancha con calabacín al horno Fruta y pan blanco e integral 1 Cream of zucchini, peas and pumpkin cream with croutons Grilled lacon with baked zucchini Fruit and bread 603 Kcal/ 29.2 Gr/ 20.8 Prot/ 55.8 HC	31 Paella de pollo y verduras 1 Filete de merluza a la marinera con berenjena 4-5-6 Yogurt y pan 1-2 Chicken and vegetable paella Hake fillet sailor-style with eggplant Yogurt and bread 810 Kcal/ 37 Gr/ 31.1 Prot/ 83.5 HC