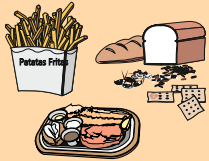


Menú Básico Octubre 2026

Valor Nutricional ENTRE 7 y 10 años

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.ES Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE				
LUNES 5 Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Madrleña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	MARTES 6 Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Fritas Pera Pan (1,7) HC 61 LIP 31PRO 29 KCAL 652	MIERCOLES 7 Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan (1,4) HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	JUEVES 8 Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	VIERNES 9 Arroz con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Yogur Pan (1) HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643
LUNES 12 DÍA NO LECTIVO	MARTES 13 Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	MIERCOLES 14 Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan (1,2,4,6,14) HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	JUEVES 15 Arroz con Tomate Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan (1,3,9,10) HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	VIERNES 16 Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,6,7,12) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 19 Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Rizadas Yogur Pan (1,2) HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	MARTES 20 Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan (1,4) HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	MIERCOLES 21 Arroz Integral a la Milanesa Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,9,10) HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650	JUEVES 22 Judías Canela Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2) HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	VIERNES 23 Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Melón Pan (1,2,6,14) HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES 26 Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan (1,2,3,6,14) HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	MARTES 27 Lentejas Estofadas Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Manzana Pan (1,2,4) HC 59 LIP 38 PRO 28 KCAL 653	MIERCOLES 28 Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanesa Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan (1,12) HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	JUEVES 29 Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan (1,2,4,6,14) HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	VIERNES 30 Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Patatas Cocidas Yogur Pan (1,2,4) HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639

Alérgenos
(nº)

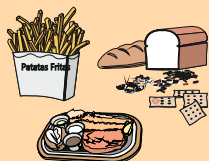


Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergias Pescado Octubre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.es Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones Italiana Lomo a la Madrileña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan HC 66 LIP 30 PRO 29 KCAL 656	Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Fritas Pera Pan HC 61 LIP 31 PRO 29 KCAL 652	Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	Arroz a lo Cómodo integral Tortilla de Jamón Escarola, Tomate y Maíz Melón Pan HC 50 LIP 32 PRO 24 KCAL 631	Judías en Fabada Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan HC 59 LIP 35 PRO 32 KCAL 654
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Lechuga y Tomate Melón Pan HC 59 LIP 30 PRO 32 KCAL 640	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Rizadas Yogur Pan (1,2) HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Arroz Integral a la Milanese Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 57 LIP 33 PRO 30 KCAL 648	Judías Canela Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Melón Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Lomo Fresco Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan HC 66 LIP 27 PRO 29 KCAL 643	Lentejas Estofadas Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Manzana Pan HC 59 LIP 38 PRO 28 KCAL 653	Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanese Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	Crema de Hortalizas Bitokes de Pollo Patatas Cocidas Yogur Pan HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639

Alérgenos
(nº)

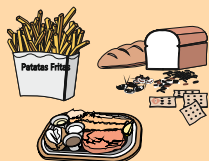


Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergias al Huevo Octubre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN REDES: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.es Todos los días se OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE				
LUNES ⁵	MARTES ⁶	MIERCOLES ⁷	JUEVES ⁸	VIERNES ⁹
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Madrileña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Lentejas a la Riojana Filete a la Madrileña Patatas Fritas Pera Pan HC 58 LIP 33 PRO 31 KCAL 641	Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Yogur Pan HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643
LUNES ¹²	MARTES ¹³	MIERCOLES ¹⁴	JUEVES ¹⁵	VIERNES ¹⁶
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Filete de Merluza Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan HC 62 LIP 31 PRO 24 KCAL 637	Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES ¹⁹	MARTES ²⁰	MIERCOLES ²¹	JUEVES ²²	VIERNES ²³
Judías Verdes con Jamón Escalope Milanese Patatas Rizadas Yogur Pan HC 62 LIP 35 PRO 33 KCAL 659	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Arroz Integral a la Milanese Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650	Judías Canela Guisadas Lomo Adobado Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 53 LIP 33 PRO 31 KCAL 642	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Melón Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES ²⁶	MARTES ²⁷	MIERCOLES ²⁸	JUEVES ²⁹	VIERNES ³⁰
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	Lentejas Estofadas Filete de Sajonia Escarola, Tom, y Maíz Manzana Pan HC 60 LIP 31 PRO 29 KCAL 642	Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanese Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Patatas Cocidas Yogur Pan HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639

Alérgenos
(nº)

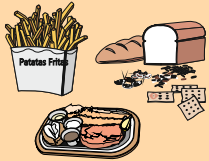


Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

Alergias Legumbre Octubre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.ES Todos los días se OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN lo DESEE				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Madrleña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Finas Pera Pan HC 58 LIP 29 PRO 32 KCAL 639	Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Temera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan HC 71 LIP 27 PRO 23 KCAL 624	Arroz con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Yogurt Pan HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan (1,2,4,6,14) HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan (1,3,9,10) HC 61 LIP 34 PRO 29 KCAL 664	Macarrones con Queso Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,6,7,12) HC 59 LIP 32 PRO 33 KCAL 658
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Rizadas Plátano Pan HC 68 LIP 33 PRO 20 KCAL 646	Crema de Verduras Bitokes de Pollo Brócoli con Ajitos Plátano Pan HC 57 LIP 31 PRO 34 KCAL 655	Arroz Integral con Tomate Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 68 LIP 33 PRO 22 KCAL 657	Acelgas Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 51 LIP 31 PRO 23 KCAL 632	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Lech. Tom. y Zanahorias Melón Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	Pisto Manchego Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Melón Pan HC 53 LIP 33 PRO 24 KCAL 634	Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanesa Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 62 LIP 37 PRO 21 KCAL 651

Alérgenos
(nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS