

Colegio Zurbarán



Menú de comedor

Octubre - 2026



Menú de Comedor - OCTUBRE 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. 621 Prot. 20 Lip. 24 H.C. 77,7	Kcal. 702 Prot. 28 Lip. 35 H.C. 59,5
			PAELLA FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA/ENSALADA MANZANA/ PAN INTEGRAL	JUDIAS BLANCAS TORTILLA FRANCESA DE QUESO/ENSALADA PERA
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Kcal. 417 Prot. 24 Lip. 17 H.C. 40,2	Kcal. 497 Prot. 23 Lip. 22 H.C. 47,5	Kcal. 689 Prot. 23 Lip. 31 H.C. 72,6	Kcal. 491 Prot. 21 Lip. 16 H.C. 60,7	Kcal. 821 Prot. 38 Lip. 31 H.C. 91,4
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES POLLO CON SALSA DE VERDURAS YOGUR/PAN INTEGRAL	CHAMPIÑONES CON JAMÓN SALCHICHAS CON PURÉ DE PATATA MANZANA	GARBANZOS CON QUINOA TORTILLA FRANCESA CON PAVO/ENSALADA PERA	CREMA DE ZANAHORIAS TERNERA A LA JARDINERA PLÁTANO/ PAN INTEGRAL	MACARRONES CON CHORIZO BIENMESABE/ENSALADA MANZANA
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. 728 Prot. 24 Lip. 36 H.C. 70,8	Kcal. 605 Prot. 25 Lip. 40 H.C. 31,7	Kcal. 723 Prot. 27 Lip. 30 H.C. 81	Kcal. 720 Prot. 23 Lip. 32 H.C. 82,4
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS /PIMIENTOS PERA	JUDIAS VERDES CON JAMÓN ESCALOPE DE POLLO/ENSALADA YOGUR	MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA DE SOJA LIMANDA/ENSALADA MANZANA/PAN INTEGRAL	ARROZ TRES DELICIAS CERDO AGRIDULCE PLATANO
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Kcal. 771 Prot. 21 Lip. 40 H.C. 79,9	Kcal. 622 Prot. 24 Lip. 19 H.C. 84,1	Kcal. 632 Prot. 36 Lip. 26 H.C. 56,4	Kcal. 843 Prot. 37 Lip. 21 H.C. 117	Kcal. 647 Prot. 23 Lip. 35 H.C. 55
ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS/SALCHICHAS MANZANA	ESPAGUETIS INTEGRALES CON PISTO Y ATÚN FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA/ENSALADA PERA	GUISANTES CON JAMÓN POLLO GUIADO CON PATATAS YOGUR/PAN INTEGRAL	COCIDO COMPLETO PLÁTANO/ PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN MERLUZA A LA ROMANA/ENSALADA PERA
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Kcal. 571 Prot. 22 Lip. 33 H.C. 40,1	Kcal. 322 Prot. 23 Lip. 13 H.C. 27	Kcal. 702 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 79,2	Kcal. 663 Prot. 25 Lip. 23 H.C. 82,2	Kcal. 682 Prot. 25 Lip. 29 H.C. 76
BRÓCOLI CON JAMÓN CINTA DE LOMO/ENSALADA PLÁTANO/PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS POLLO CON CHAMPIÑONES YOGURT	JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN/ENSALADA PERA	MACARRONES INTEGRALES CON QUESO LENGUADINA/ENSALADA MANZANA/PAN INTEGRAL	CREMA DE PUERROS ALBÓNDIGAS CON PATATAS PLÁTANO

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874



Menú de Comedor - OCTOBER 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday 1	Friday 2
Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. 621 Prot. 20 Líp. 24 H.C. 78	Kcal. 702 Prot. 28 Líp. 35 H.C. 60
			PAELLA GRILLED TURKEY COLD CUT/SALAD APPLE/ WHOLE WHEAT BREAD	STEWED WHITE BEANS CHEESE OMELETTE/SALAD PEAR
Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
Kcal. 417 Prot. 24 Líp. 17 H.C. 40	Kcal. 497 Prot. 23 Líp. 22 H.C. 48	Kcal. 689 Prot. 23 Líp. 31 H.C. 73	Kcal. 491 Prot. 21 Líp. 16 H.C. 61	Kcal. 821 Prot. 38 Líp. 31 H.C. 91
WHOLW WHEAT NOODLES SOUP CHICKEN WITH VEGETABLE SAUCE YOGHURT/ WHOLE WHEAT BREAD	MUSHROOM WITH HAM SAUSAGES/MASHED POTATOES APPLE	CHICKPEAS WITH QUINOA TURKEY OMELETTE/SALAD PEAR	CARROT CREAM VEAL TO THE GARDENER BANANA/ WHOLE WHEAT BREAD	MACARONI WITH CHORIZO BIENMESABE/SALAD APPLE
Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
Kcal. Prot. Líp. H.C.	Kcal. 728 Prot. 24 Líp. 36 H.C. 71	Kcal. 605 Prot. 25 Líp. 40 H.C. 32	Kcal. 723 Prot. 27 Líp. 30 H.C. 81	Kcal. 720 Prot. 23 Líp. 32 H.C. 82
NON SCHOOL	STEWED LENTILS SPANISH OMELETTE/GREEN PEPPERS PEAR	GREEN BEANS WITH HAM BREADED FILLET CHICKEN/SALAD YOGHURT	WHOLE WHEAT MACARONI WITH SOY BOLOGNESE LIMANDA/SALAD APPLE/ WHOLE WHEAT BREAD	SPECIAL FRIED RICE SWEET AND SOUR PORK BANANA
Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
Kcal. 771 Prot. 21 Líp. 40 H.C. 80	Kcal. 622 Prot. 24 Líp. 19 H.C. 84	Kcal. 632 Prot. 36 Líp. 26 H.C. 56	Kcal. 843 Prot. 37 Líp. 21 H.C. 117	Kcal. 647 Prot. 23 Líp. 35 H.C. 55
RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS/SAUSAGES APPLE	WHOLE WHEAT SPAGHETTI WITH PISTO AND TUNA GRILLED TURKEY COLD CUT PEAR	PEAS WITH HAM CHICKEN STEW WITH POTATOES YOGHURT/ WHOLE WHEAT BREAD	CHICKEN SOUP STEW WITH CHICKPEAS, MEAT AND CABBAGGE BANANA/ WHOLE WHEAT BREAD	COURGETTE CREAM ROMANA HAKE/SALAD PEAR
Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
Kcal. 571 Prot. 22 Líp. 33 H.C. 40	Kcal. 322 Prot. 23 Líp. 13 H.C. 27	Kcal. 702 Prot. 25 Líp. 27 H.C. 79	Kcal. 663 Prot. 25 Líp. 23 H.C. 82	Kcal. 682 Prot. 25 Líp. 29 H.C. 76
BROCCOLI WITH HAM PORK LOIN/ SALAD BANANA/WHOLE WHEAT BREAD	LETTER SOUP CHICKEN WITH MUSHROOMS YOGHURT	STEWED KIDNEY BEANS WITH RICE COURGETTE OMELETTE/SALAD PEAR	WHOLE WHEAT MACARONI WITH CHEESE LANGUADINE/SALAD APPLE/ WHOLE WHEAT BREAD	LEEKS CREAM HOMEMADE MEATBALLS WTH POTATOES BANANA



Cenas - OCTUBRE 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
			Crema de calabacín Merluza a la plancha con patata cocida	Salteado de verduras con pollo y arroz
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Judías verdes con patata Lubina al horno	Arroz con verduras Bacalao al horno con tomate	Crema de verduras Salmón a la plancha con patata	Tallarines con gambas y verduritas salteadas	Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con tomate aliñado
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Festivo	Brócoli al vapor con patata Lenguado a la plancha	Arroz con verduras Salmón al horno	Crema de verduras Tortilla de espinacas	Ensalada mixta Merluza al horno con patata
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Ensalada de tomate Dorada al horno con patata panadera	Coliflor rehogada con patata Huevos revueltos con champiñones	Crema de calabaza Lubina al horno con patata	Arroz salteado con verduras Tortilla francesa	Pasta con pollo y verduras salteadas
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Crema de calabaza Salmón a la plancha con arroz blanco	Judías verdes con patata Merluza en salsa verde	Espinacas rehogadas Pollo al horno con patata	Menestra de verduras Hamburguesa de pavo a la plancha	Arroz con verduras y sepia

El control de calidad de nuestro servicio de comedor está basado en el desarrollo de un sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos APPCC, desarrollado de acuerdo con la normativa establecida en la Directiva Europea 93/43 y R.D. 2207/95 de la Comunidad de Madrid, sobre comedores escolares. Se ha contratado una auditoría externa con la empresa Sistemas Integrales de Calidad, encargada de verificar la excelencia de todo el servicio de suministro, manipulación y distribución de alimentos elaborados en nuestras instalaciones, realizándose periódicos análisis de los alimentos, en bruto y elaborados, así como la valoración de los menús y las cenas recomendados para una correcta alimentación. Todo el sistema está supervisado por el servicio de Salud pública del Área V de la Comunidad de Madrid.