

CPEB CARLOS BOUSOÑO

Comedor escolar

MENÚ OCTUBRE

2025

BEBIDA: agua a disposición en jarra

PAN: trigo, centeno e integral, alternancia a lo largo de la semana

FRUTA: de temporada y con variedad diaria

Todos los platos son de elaboración casera, con sal yodada y aceite de oliva virgen extra.

Se cocina con **verdura ecológica de Finca el Cabillón** (según existencias)

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
1º Menestra verduras (guisantes, judías verdes, calabacín, zanahoria, etc.)		1º Arroz con verduras (calabacín, cebolla, pimienta, zanahoria)		1º Sopa de cocido	
2º Pizza casera (tomate, bonito, queso)		2º Fritos de merluza con ensalada LTC		2º Cocido de garbanzos (carne de ternera, pollo, lacón, verduras)	
Postre: Yogurt natural sin azúcar		Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada	
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8	
1º Crema de verduras (cebolla, judías verdes, guisantes, pimienta)		1º Macarrones integrales con pisto casera (cebolla, pimienta, calabacín, etc)		1º Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimienta, zanahoria)	
2º Pollo al horno con patata asada		2º Salmón a la plancha con ensalada LTC		2º Tortilla de patata con ensalada de LTC	
Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada	
MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16	
FESTIVO		1º Pastel vegetal de calabacín		1º Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	
		2º Paella mixta con costilla y pollo		2º Huevos mimosa	
		Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada	
JUEVES 9		VIERNES 10		MIÉRCOLES 22	
1º Guiso de judías verdes con verduras		1º Fabs pintas Con arroz integral		1º Menestra de verduras (judía verdes, guisantes, zanahoria)	
2º Bacalao a la plancha con cebolla caramelizada		2º Ensalada variada LTC (aguacate, maicitos y aceitunas)		2º Filete de pavo a la plancha con ensalada LTC	
Postre: Fruta de temporada		Postre: Yogurt natural sin azúcar		Postre: Fruta de temporada	
LUNES 20		MARTES 21		JUEVES 23	
1º Ensalada de pasta (zanahoria, tomate y aceitunas)		1º Fabs estofadas con verdura		1º Arroz con verduras	
2º Lomo a la plancha con ensalada LTC		2º Fritos de merluza con ensalada de tomate cherry		2º Salmón a la plancha con ensalada LTC	
Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada		Postre: Fruta de temporada	
LUNES 27		MARTES 28		JUEVES 30	
1º Crema de verduras (cebolla, judías verdes, guisantes, patata)		1º Marmitaco de salmón (patata, cebolla, puerro, zanahoria)		1º Macarrones integrales con salsa de tomate casera	
2º Lasaña de bonito casera		2º Ensalada variada LTC (aguacate, maticitos)		2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada LTC	
Postre: Fruta de temporada		Postre: Yogurt natural sin azúcar		Postre: Fruta de temporada	
MIÉRCOLES 29		VIERNES 31			
1º Negritos estofados con arroz integral		1º Ensalada de tomate con sardinilla y patata cocida			
2º Revuelto con gambas y champiñones		2º Pastel vegetal			
Postre: Fruta de temporada		Postre especial de Halloween			