MENÚ OCTUBRE 2026 – SIN LACTOSA

			1 Sopa de verduras con fideos integrales**(1)** Muslo de pavo deshuesado al horno con salsa de verduras casera y ensalada de lechuga y pepino Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	2 Guiso de alubias con verduras (calabacín, pimiento, cebolla, ajo y tomate) y patata ecológica**(12)** Merluza al horno con ensalada de tomate picado**(4)** Fruta de temporada
5 Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Tortilla de champiñones con ensalada de tomate y aguacate**(3)** Fruta de temporada	6 Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Croquetas caseras de bacalao al horno con ensalada de tomate y zanahoria rallada**(1,3,4)** Fruta de temporada	7 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún**(4)** Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)**(12)** Fruta de temporada	8 Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria**(1)** Hamburguesa de cerdo a la plancha con tomate picado**(12)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	9 Potaje de garbanzos (patata ecológica, ajo, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria)**(12)** Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana**(4)** Fruta de temporada
12 **FESTIVO**	13 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate y ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	14 Espaguetis integrales con salsa de verduras casera**(1)** Merluza al horno con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz**(4)** Fruta de temporada	15 Guisado de alubias con calabacín, cebolla y boniato**(12)** Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de tomate picado**(3)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	16 Sopa de verduras con arroz**(9)** Rosada al horno con patatas ecológicas fritas**(4)** Fruta de temporada
19 Salmorejo**(1)** Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras**(1,3,6,10)** Fruta de temporada	20 Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso sin lactosa y picatostes**(1,7)** Guiso de lentejas con verduras (tomate, ajo, cebolla y pimiento) y patata ecológica**(12)** Fruta de temporada	21 Sopa de verduras con fideos integrales**(1)** Bacalao al horno en salsa verde con ensalada de tomate y aguacate**(1,4)** Fruta de temporada	22 Potaje de garbanzos con verduras (calabacín y zanahoria) y boniato**(12)** Tortilla francesa con ensalada de tomate y zanahoria rallada**(3)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	23 Arroz tres delicias (con guisantes y zanahoria)**(12)** Salmón al horno con ensalada de tomate picado**(4)** Fruta de temporada
26 Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones**(1)** Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y manzana**(3)** Fruta de temporada	27 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas ecológicas al horno**(4)** Fruta de temporada	28 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún**(4)** Potaje de habichuelas con verduras (pimiento, cebolla y ajo) y patatas ecológicas**(12)** Fruta de temporada	29 Sopa de verduras con arroz**(9)** Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla) y ensalada de lechuga y pepino**(1,6,10)** Yogur griego natural sin lactosa**(7)**	30 Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)**(12)** Rosada enharinada y frita con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)**(1,4)** Fruta de temporada

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, pera, caqui, plátano y uva

Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral

**Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011*

COLEGIO SIERRA NEVADA

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1 Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	2 Crepe casera con guacamole, jamón cocido >85% de carne (sin trazas) y queso Mozzarella sin lactosa Fruta de temporada
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural sin lactosa	6 Hummus de garbanzos con palitos de pan integral Rulito de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) y queso fresco sin lactosa Fruta de temporada	7 Carne de pavo salteada con zanahoria, puerro y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	8 Tortilla de patatas con cebolla y calabacín Fruta de temporada	9 Hamburguesita casera de pollo completa: con pan integral, queso sin lactosa, tomate y lechuga Fruta de temporada
12 **FESTIVO**	13 Montadito de pan integral con tomate y sardinas Fruta de temporada	14 Sopa de pollo y verduras con arroz Tortilla de espárragos verdes Fruta de temporada	15 Jamoncitos de pollo al horno con calabacín y bastoncitos de boniato Fruta de temporada	16 Pizza casera con tomate, jamón cocido (>85% de carne, sin lactosa), champiñones, aceitunas negras y queso Mozzarella sin lactosa Fruta de temporada
19 Ensalada de colores con salmón a la plancha y acompañamiento de cuscús Yogur griego natural sin lactosa	20 Gazpacho Tortilla francesa con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	21 Puré de calabaza y patata Soja texturizada salteada con salsa de tomate casera Fruta de temporada	22 Brochetas de pavo con tomate y mozzarella sin lactosa Patatas gajo al horno Fruta de temporada	23 Fajitas de pollo con guacamole casero Fruta de temporada
26 Sardinas al horno con patatas, tomate y picada de ajo y perejil Yogur griego natural sin lactosa	27 Ensalada de colores Pechuga de pollo con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	28 Ensalada de colores con picatostes de pan tostado Huevos rellenos de aguacate Fruta de temporada	29 Crema de calabacín, puerro y patata Revuelto de gambitas y setas Fruta de temporada	30 Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín, patata y cebolla con carne picada y queso Mozzarella sin lactosa gratinado Fruta de temporada

OCTUBRE, EL MES DE LA CALABAZA

NUTRI-RECETA: GALLETAS DE CALABAZA, AVENA Y CHOCO

Ingredientes:

- 150g de calabaza asada 🎃
- 2 huevos 🥚🥚
-40g de avena molida
-1 cucharada de aceite de coco 🥥
- Pepitas de choco puro al gusto 🍫

Súper fácil de preparar

👐➡️ Mezcla todo bien, crea pequeñas bolitas y al horno a 180 grados durante unos 20 minutos. ¡Listas! 🤤

Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento

Rica en fibra, vitamina C y vitamina A

Cuida la piel, la vista y el sistema inmunológico

Su color naranja viene por los betacarotenos, potentes antioxidantes