MENÚ BASAL ESCOLAR OCTUBRE 2026-ENERO 2027

COPRISER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz integral con tres delicias casero (arroz integral, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. HUEVO, LEGUMINOSA) Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada	Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Tortilla paisana (patata, huevo líquido pasteurizado, cebolla, calabacín, pimiento rojo. HUEVO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Puré de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col) Muslo de pollo con crema de leche (pollo, cebolla, puerro, leche, nata, maizena, ajo. LACTOSA, SOJA) con ensalada de lechuga, remolacha y maíz Pan y fruta de temporada	Arroz rehogado con setas (caldo de verduras, arroz, salteado de setas, pimiento rojo y verde, ajo) Garbanzos eco estofados con judías verdes (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce. LEGUMINOSA) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Macarrones napolitana (pasta, tomate frito, cebolla, aceituna negra, ajo, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Merluza (merluza. PESCADO) a la gallega con zanahorias (zanahorias, patata, puerro, ajo, laurel, pimenta, pimentón. Trazas SOJA) Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 697 Líp (g) 18 HC (g) 85,5 Prot (g) 43,3	E (kcal) 731 Líp (g) 17 HC (g) 97,9 Prot (g) 34,8	E (kcal) 668 Líp (g) 18,8 HC (g) 70,5 Prot (g) 46,8	E (kcal) 764 Líp (g) 12,2 HC (g) 120 Prot (g) 30	E (kcal) 789 Líp (g) 20,5 HC (g) 105 Prot (g) 37,9
	Recomendaciones cena: Crema de puerros y pechuga empanada	Recomendaciones cena: Sopa de ave y lubina al horno	Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y tortilla de atún	Recomendaciones cena: Hervido y tosta de sardinillas	Recomendaciones cena: Magra rehogada con verduras salsa de soja
SEMANA 2	Sopa de rape y merluza con arroz (rape, zanahoria, arroz, merluza, puerro, cebolla. PESCADO) Jamoncitos de pollo (pollo) con salteado campestre (salteado campestre (judía, zanahoria, berenjena, cebolla), cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, perejil) Pan y fruta de temporada	Alubias con pollo (alubias, patata, pollo, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón dulce. LEGUMINOSA) Salmón al horno con picada (salmón, ajo, perejil. PESCADO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) con ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pasta integral con atún y tomate (pasta integral, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano. GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO, MOSTAZA, SOJA) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas negras Pan y fruta de temporada	Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, guisantes, fumet blanco, cebolla, huevo, espárragos, almejas, gamba pelada, maizena, ajo, perejil. PESCADO, LEGUMINOSA, CRUSTÁCEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Cous cous con calabacín y especias (calabacín, cous cous, cebolla, pimiento rojo y verde, orégano. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Garbanzos eco con verduras (garbanzos, patata, judía verde, cebolla, zanahoria, puerro, ajo, laurel. LEGUMINOSA) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 642 Líp (g) 21,5 HC (g) 69,5 Prot (g) 37,5	E (kcal) 741 Líp (g) 19,9 HC (g) 75,6 Prot (g) 51,4	E (kcal) 710 Líp (g) 19,3 HC (g) 96 Prot (g) 29,3	E (kcal) 642 Líp (g) 11,5 HC (g) 89 Prot (g) 35,9	E (kcal) 769 Líp (g) 12,5 HC (g) 120 Prot (g) 31,1
	Recomendaciones cena: Salteado de acelgas y almejas con picada	Recomendaciones cena: Wok de ternera con verduras	Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y croquetas de bacalao	Recomendaciones cena: Arroz tres delicias con verduras	Recomendaciones cena: Sopa de cocido con taquitos de pollo y huevo
SEMANA 3	Lentejas estofadas con magra (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, magra de cerdo, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón, hueso. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Cabracho en salsa vizcaína (cabracho, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, ñora molida. PESCADO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Pan y fruta de temporada	Fideuá de pescado (fideos, frutos de mar, tomate triturado, cebolla, pimiento rojo, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, MOLUSCO. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Tacos de pavo (pavo) con salsa cazadora y champiñones (champiñón, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, perejil) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate triturado, arroz integral, cebolla, zanahoria, ajo, laurel) Judías pintas con verduras (judías pintas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA) Pan y fruta de temporada	Puré de calabaza (patata, calabaza, zanahoria, puerro, cebolla, sal) Hamburguesa natural mixta encebollada (hamburguesa natural mixta cerdo-pollo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Cocido de garbanzos eco (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. LEGUMINOSA) Tortilla con atún (huevo líquido pasteurizado, atún, cebolla. HUEVO, PESCADO) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 743 Líp (g) 15,7 HC (g) 83,5 Prot (g) 55,8	E (kcal) 775 Líp (g) 17,1 HC (g) 96 Prot (g) 52,8	E (kcal) 711 Líp (g) 9,2 HC (g) 117 Prot (g) 27	E (kcal) 683 Líp (g) 16 HC (g) 73 Prot (g) 38	E (kcal) 654 Líp (g) 15,6 HC (g) 78,6 Prot (g) 39
	Recomendaciones cena: Puré de calabacín y tortilla de queso	Recomendaciones cena: Sopa de verduras y filete de merluza empanada	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de pollo y verduras	Recomendaciones cena: Sopa de rape y almejas y queso fresco a la plancha	Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y chuletas de cordero
SEMANA 4	Puré de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col) Lomo de sajonia (lomo de sajonia. SOJA. Trazas LECHE) a las finas hierbas con arroz salteado (cebolla, puerro, arroz, ajo, tomillo, romero, laurel) Pan y fruta de temporada	Lentejas guisadas con judías verdes y zanahoria (lentejas, patata, cebolla, judías verdes, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón dulce. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Tortilla de calabacín y patata (patata, calabacín, huevo líquido pasteurizado, cebolla. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pasta integral con picadillo de pollo (pasta integral, cebolla, tomate frito, carne de pollo picada, ajo, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Fogonero en salsa de calabaza (fogonero, calabaza, cebolla, puerro, pimiento verde, ajo. PESCADO) con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas verdes Pan y fruta de temporada	Pastel de verdura (salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento rojo, champiñón y brócoli), huevo, leche. HUEVO, LACTOSA) con salsa de tomate casera (tomate triturado, cebolla, zanahoria, ajo) Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patata, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón dulce. LEGUMINOSA) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz con magra (arroz, magra de cerdo, judías verdes, pimiento rojo, tomate triturado, ajo) Merluza en salsa de pimientos (merluza, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Pan, fruta de temporada y yogur
	E (kcal) 669 Líp (g) 11,4 HC (g) 99,8 Prot (g) 33,4	E (kcal) 688 Líp (g) 16,1 HC (g) 91,1 Prot (g) 32,8	E (kcal) 762 Líp (g) 16 HC (g) 102 Prot (g) 41,9	E (kcal) 650 Líp (g) 17,3 HC (g) 78 Prot (g) 31,6	E (kcal) 783 Líp (g) 14,4 HC (g) 119 Prot (g) 37,5
	Recomendaciones cena: Lubina asada con calabacín y cebolla	Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas y solomillo de pavo a la plancha	Recomendaciones cena: Puré de zanahoria y huevos al serrín	Recomendaciones cena: Jamoncitos de pollo con pisto	Recomendaciones cena: Pizza casera

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

*FRUTAS DE TEMPORADA OCTUBRE-ENERO: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA, MANDARINA, PERSIMON, MELÓN, CIRUELA

Menú elaborado de acuerdo al Real decreto 315/2025, donde se promueve el uso de proteína vegetal como fuente principal de proteína al menos 1 día a la semana

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, Nº 30, Nave 3
Telf. y Fax: 967 673 137

Actualización: 15/09/2026

Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 2	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 3	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 4	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30						

DICIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 1	28	29	30	31			

ENERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1					1	2	3
SEMANA 2	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 3	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 4	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 1	25	26	27	28	29	30	31