MENÚ SIN LACTOSA NI PLV 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 al horno (pollo, cebolla, ajo) 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
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
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
SEMANA 4	Puré de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col) Lomo fresco (lomo de cerdo) 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	Hervido de judías verdes y patata con jamón (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, jamón serrano) 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 y fruta de temporada

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

Actualización: 01/10/2026

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