MENÚ SIN LEGUMBRES ESCOLAR OCTUBRE 2026-ENERO 2027

COPRISER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate triturado, arroz integral, cebolla, zanahoria, ajo, laurel) 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	Guisado de pavo (patata, pavo, zanahoria, cebolla, puerro) 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) Magra de cerdo con salsa de manzana (magra de cerdo, manzana, cebolla, puerro, zanahoria, ajo) 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	Puré de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col) 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 en salsa verde (merluza, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) 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) Aguja de cerdo con tacos de zanahoria y calabacín (aguja de cerdo, zanahoria, calabacín, cebolla, puerro, col, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta de temporada
SEMANA 3	Hervido de judías verdes y patata (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) 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) Merluza al vapor (merluza. PESCADO) con salsa de verduras y judías verdes (judías verdes, calabacín, cebolla, tomate triturado, zanahoria, maizena, perejil)) 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	Guisado de pollo (patata, pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) 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 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	Hervido de judías verdes y patata con jamón (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, jamón serrano) 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) Pechuga de pollo a la jardinera (pechuga de pollo, patata, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo) 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

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, Nº 36, 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