MENÚ VEGETARIANO ESCOLAR OCTUBRE 2026-ENERO 2027

COPRISER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz con verduras (arroz, calabacín, pimiento, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, laurel) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) 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) Verduras salteadas con tofu (tofu, brócoli, zanahoria, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, ajo. 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) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) Pan y fruta de temporada
SEMANA 2	Sopa de zanahoria, puerro y col con arroz (zanahoria, arroz, puerro, cebolla) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con salteado campestre (salteado campestre (judía, zanahoria, berenjena, cebolla), cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, perejil) Pan y fruta de temporada	Alubias con verduras (alubias, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón dulce. LEGUMINOSA) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) con ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pasta integral con tomate (pasta integral, tomate frito, cebolla, orégano. GLUTEN. 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) Salteado campestre con tofu (salteado campestre, tofu, tomate triturado. SOJA) 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 verdura (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Pan y fruta de temporada	Espaguetis con calabacín y cebolla (pasta, calabacín, cebolla. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) 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) Tofu encebollado (tofu, cebolla, ajo. SOJA) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Cocido de garbanzos eco SIN POLLO (patata, garbanzos, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. LEGUMINOSA) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y fruta de temporada
SEMANA 4	Puré de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col) Tofu (tofu. SOJA) 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 tomate (pasta integral, cebolla, tomate frito, ajo, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) 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 verdura (arroz, judías verdes, pimiento rojo, tomate triturado, ajo) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Pan, fruta de temporada y yogur

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