

COLEGIO LA INMACULADA ALCAÑIZ

Menú Escolar - Octubre 2026

						Jueves 1 Arroz con verduras Salchichas Fruta, pan integral y agua		Viernes 2 Guiso de garbanzos Tortilla española con lechuga Fruta, pan y agua	
						KCal.: 617	Lip.: 23,5	KCal.: 523	Lip.: 18,4
						Prot.: 29,8	H.car.: 71,5	Prot.: 14	H.car.: 73
Lunes 5 Lentejas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta, pan integral y agua	Martes 6 Guiso de arroz con verduras Merluza a la plancha Yogur, pan y agua	Miércoles 7 Verduras de temporada Canelones de atún Fruta, pan y agua	Jueves 8 Pasta integral a la carbonara Pechuga con rodaja de tomate Fruta, pan integral y agua	Viernes 9 Judías verdes salteadas Calamares encebollados Fruta, pan y agua					
KCal.: 668	Lip.: 19,3	KCal.: 680	Lip.: 14,9	KCal.: 681	Lip.: 30	KCal.: 688	Lip.: 23,5	KCal.: 764	Lip.: 27,5
Prot.: 32,5	H.car.: 86	Prot.: 38	H.car.: 98	Prot.: 27	H.car.: 93	Prot.: 32,6	H.car.: 117	Prot.: 26	H.car.: 99
Lunes 12 VIRGEN DEL PILAR	Martes 13 Arroz a la cubana Sardinas con huevo duro y ensalada Fruta, pan y agua	Miércoles 14 Sopa de fideos Guiso de pavo con verduras Fruta, pan y agua	Jueves 15 Garbanzos guisados Tortilla con queso y ensalada Fruta, pan integral y agua	Viernes 16 Patatas a la riojana Lomo con ensalada Fruta, pan y agua					
KCal.: 764	Lip.: 27,5	KCal.: 692	Lip.: 19,8	KCal.: 698	Lip.: 19,3	KCal.: 532	Lip.: 18,7		
Prot.: 26	H.car.: 119	Prot.: 26,4	H.car.: 102	Prot.: 32,4	H.car.: 98	Prot.: 14,6	H.car.: 75		
Lunes 19 Arroz con verduras Pollo al horno con patatas fritas Fruta, pan integral y agua	Martes 20 Judías verdes Merluza a la romana Fruta, pan y agua	Miércoles 21 Patatas a la marinera Tortilla con loncha de queso y ensalada Yogur, pan y agua	Jueves 22 Lentejas con verduras Sardinas en salsa Fruta, pan integral y agua	Viernes 23 Tallarines integrales Calamares a la romana Fruta, pan y agua					
KCal.: 752	Lip.: 32	KCal.: 635	Lip.: 34	KCal.: 692	Lip.: 29	KCal.: 640	Lip.: 35	KCal.: 1015	Lip.: 34
Prot.: 33	H.car.: 84	Prot.: 27	H.car.: 60	Prot.: 22	H.car.: 85	Prot.: 20,8	H.car.: 72	Prot.: 49	H.car.: 132
Lunes 26 Judías verdes rehogadas Tortilla con salchicha Fruta, pan integral y agua	Martes 27 Arroz integral con verduras Lenguado en salsa verde Fruta, pan y agua	Miércoles 28 Espaguetis carbonara Hamburguesa con champiñón Yogur, pan y agua	Jueves 29 Lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta, pan integral y agua	Viernes 30 Acelgas salteadas Sardinas con ensalada Fruta, pan y agua					
KCal.: 668	Lip.: 23	KCal.: 660	Lip.: 30	KCal.: 1008	Lip.: 36	KCal.: 668	Lip.: 19,3	KCal.: 515	Lip.: 16,4
Prot.: 29	H.car.: 79	Prot.: 12,3	H.car.: 103	Prot.: 51	H.car.: 130	Prot.: 32,5	H.car.: 86	Prot.: 25,2	H.car.: 79

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/as

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)



COLEGIO LA INMACULADA
ALCAÑIZ

Octubre 2026

Sustituciones de alimentos para los alumnos musulmanes

Día	Sustitución
1	Empanadillas de atún
16	Varitas de merluza con ensalada
26	Tortilla con loncha de queso
28	Huevos villaroy