La abuela Ana catering

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ BASAL COLEGIOS CALIENTES

Octubre 2026

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.
Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).
En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
jueves 01	**ARROZ BLANCO CON TOMATE** Arroz, tomate frito, ajos, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	**POLLO HORNO AL AJILLO CON CHAMPIÑON** Muslo de pollo, champiñon Eco, cebolla, ajo.	**ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** Lechuga y tomate	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ENSALADA+PESCADO+YOGUR	Proteina 31,86g · H.Carb. 86,78g · A.z 16,49g · Grasas 20,82g · A.g.s. 3,75g · Sal 2,81g 3a8Años: 652 Kcal · 9a13Años: 843 Kcal · 14a18Años: 995 Kcal
viernes 02	**SOPA DE PICADILLO** Pasta, gallina, zanahoria, patatas, huevo, fiambre york, cebolla, tomate y sal yodada. Soja Lacteos Huevos Gluten	**TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO** Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+CARNE+FRUTA	Proteina 25,11g · H.Carb. 87,89g · A.z 3,48g · Grasas 16,86g · A.g.s. 4,24g · Sal 5,21g 3a8Años: 588 Kcal · 9a13Años: 655 Kcal · 14a18Años: 795 Kcal
lunes 05	**ARROZ TRES DELICIAS** Arroz, fiambre york, maíz, guisantes, tortilla francesa, aceite de oliva. Soja Lacteos Huevos	**ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS** Albóndiga pollo, zanahoria Eco, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo. Sulfitos Soja Gluten		**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 31,87g · H.Carb. 86,95g · A.z 9,57g · Grasas 27,36g · A.g.s. 8,73g · Sal 1,95g 3a8Años: 702 Kcal · 9a13Años: 946 Kcal · 14a18Años: 1.017 Kcal
martes 06	**HABICHUELAS CON VERDURAS** Alubias, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce.	**MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE** Merluza, champiñón, pimiento morrón, cebolla, aceite de oliva, ajos, sal yodada, perejil. Sulfitos Pescado	**ENSALADA DE BROCOLIS** Brocolis, aceite de oliva virgen extra, sal yodada	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA	Proteina 32,78g · H.Carb. 91,12g · A.z 11,53g · Grasas 16,64g · A.g.s. 2,50g · Sal 2,55g 3a8Años: 633 Kcal · 9a13Años: 796 Kcal · 14a18Años: 894 Kcal
miércoles 07	**ENSALADA PRIMAVERA** Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. Sulfitos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	**MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUESO** Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Lacteos Gluten		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ARROZ+PESCADO+YOGUR	Proteina 22,94g · H.Carb. 92,79g · A.z 27,94g · Grasas 15,99g · A.g.s. 4,91g · Sal 1,45g 3a8Años: 632 Kcal · 9a13Años: 800 Kcal · 14a18Años: 945 Kcal
jueves 08	**COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO** Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	**QUESO FRESCO CON HUEVO COCIDO** Queso fresco y huevo cocido Lacteos Huevos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 27,24g · H.Carb. 74,75g · A.z 15,10g · Grasas 11,91g · A.g.s. 3,73g · Sal 1,67g 3a8Años: 503 Kcal · 9a13Años: 694 Kcal · 14a18Años: 802 Kcal
viernes 09	**ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURA** Patatas, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce.	**ATUN EN SALSA DE TOMATE** Atún, cebolla, tomate frito, sal yodada y aceite de oliva. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+HUEVO+FRUTA	Proteina 21,17g · H.Carb. 47,78g · A.z 5,74g · Grasas 21,88g · A.g.s. 4,34g · Sal 1,73g 3a8Años: 549 Kcal · 9a13Años: 620 Kcal · 14a18Años: 722 Kcal
lunes 12	**CREMA VERDURA ECO** Patata Eco, zanahoria Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**RAGOUT DE PAVO EN SALSA**	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 6,60g · H.Carb. 61,57g · A.z 17,64g · Grasas 25,47g · A.g.s. 4,21g · Sal 1,67g 3a8Años: 474 Kcal · 9a13Años: 590 Kcal · 14a18Años: 648 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
martes 13	**ESPAGUETIS CON ATÚN** Espaguetis, atún, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, orégano y sal yodada. Pescado Gluten	**TORTILLA FRANCESA AL HORNO** Huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA** Lechuga, tomate, zanahoria	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	VERDURA+QUESO+YOGUR	Proteina 20,61g · H.Carb. 85,38g · A.z 12,12g · Grasas 24,88g · A.g.s. 4,73g · Sal 1,95g 3a8Años: 652 Kcal · 9a13Años: 789 Kcal · 14a18Años: 889 Kcal
miércoles 14	**ARROZ INTEGRAL CON AJITOS** Arroz integral, ajo.	**POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS** Garbanzos, patatas, tomate, zanahoria, espinacas Eco, cebolla, pimientos, aceite de oliva, ajos, sal yodada. Sulfitos		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	SOPA+PESCADO +FRUTA	Proteina 45,98g · H.Carb. 178,79g · A.z 27,19g · Grasas 26,85g · A.g.s. 4,26g · Sal 2,32g 3a8Años: 771 Kcal · 9a13Años: 1.014 Kcal · 14a18Años: 1.100 Kcal
jueves 15	**SOPA DE PESCADO CON LLUVIA** Pasta maravilla, fogonero, tomate triturado, cebolla, pimientos, ajo, aceite de oliva y sal yodada Pescado Gluten	**HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO** Hamburguesa de ternera y aceite de oliva. Sulfitos Lacteos Gluten	**PATATA COCIDA** Patata, aceite oliva virgen extra, sal yodada.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+HUEVO+FRUTA	Proteina 43,93g · H.Carb. 106,31g · A.z 16,95g · Grasas 47,20g · A.g.s. 26,21g · Sal 4,69g 3a8Años: .027 Kcal · 9a13Años: 772 Kcal · 14a18Años: 857 Kcal
viernes 16	**LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO** Lentejas, tomate triturado, patatas, zanahoria Eco, pimientos, cebollas, chorizo, aceite de oliva, ajos, sal yodada y pimentón dulce. Soja Lacteos	**BACALAO FRITO** Bacalao, harina de trigo y sal yodada Pescado Gluten	**ENSALADA DE COLIFLOR** Coliflor, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada Sulfitos	**PAN INTEGRAL** **PERA**	ENSALADA+CARNE+YOGUR	Proteina 31,01g · H.Carb. 69,66g · A.z 5,26g · Grasas 23,75g · A.g.s. 4,03g · Sal 1,87g 3a8Años: 596 Kcal · 9a13Años: 670 Kcal · 14a18Años: 763 Kcal
lunes 19	**ARROZ SALTEADO CON POLLO** Arroz, pollo, zanahoria, ajo, aceite oliva,sal	**MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO** Merluza, zanahoria, cebolla, harina de maíz, ajo, aceite de oliva. Pescado		**PAN BLANCO** **MANZANA**	SOPA +CARNE+FRUTA	Proteina 11,20g · H.Carb. 30,03g · A.z 9,39g · Grasas 7,99g · A.g.s. 1,08g · Sal 1,11g 3a8Años: 239 Kcal · 9a13Años: 320 Kcal · 14a18Años: 386 Kcal
martes 20	**ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA** Patatas, ternera, pimientos, cebollas, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, ajos, sal yodada, pimentón dulce. Sulfitos	**CROQUETAS DE BACALAO FRITAS** Croquetas de bacalao Pescado Lacteos Gluten	**ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ** Tomate y maíz	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	PASTA+HUEVO+YOGUR	Proteina 17,86g · H.Carb. 61,90g · A.z 12,60g · Grasas 16,86g · A.g.s. 4,96g · Sal 1,17g 3a8Años: 496 Kcal · 9a13Años: 569 Kcal · 14a18Años: 569 Kcal
miércoles 21	**ENSALADA PRIMAVERA** Lechuga, tomate, maíz, preparado de surimi, aceituna, zanahoria. Sulfitos Soja Pescado Huevos Gluten Crustac	**COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS** Garbanzos, patatas, magro cerdo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+QUESO+FRUTA	Proteina 36,68g · H.Carb. 91,00g · A.z 29,25g · Grasas 12,00g · A.g.s. 3,15g · Sal 3,02g 3a8Años: 656 Kcal · 9a13Años: 812 Kcal · 14a18Años: 847 Kcal
jueves 22	**SOPA DE ALBÓNDIGAS** Albóndiga pollo, pasta maravilla, gallina, zanahoria, patata, cebolla, calabacín, puerro, tomate, sal yodada. Sulfitos Soja Gluten	**TORTILLA DE PATATA AL HORNO** Tortilla de patata (patata, huevo, cebolla, sal), aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 22,68g · H.Carb. 96,56g · A.z 15,32g · Grasas 24,15g · A.g.s. 5,42g · Sal 4,81g 3a8Años: 678 Kcal · 9a13Años: 875 Kcal · 14a18Años: 1.016 Kcal
viernes 23	**MACARRONES INTEGRALES TOMATE Y QUES** Pasta integrales, tomate, queso, cebolla, aceite de oliva y sal yodada. Lacteos Gluten	**SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON** Salmón, champiñon, harina de maiz, aceite de oliva, ajo, sal yodada. Pescado	**ENSALADA LECHUGA Y TOMATE** Lechuga y tomate	**PAN INTEGRAL** **PERA**	VERDURA+CARNE+FRUTA	Proteina 33,42g · H.Carb. 69,99g · A.z 4,19g · Grasas 30,40g · A.g.s. 6,30g · Sal 0,80g 3a8Años: 678 Kcal · 9a13Años: 874 Kcal · 14a18Años: 1.069 Kcal

FECHA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	PAN / POSTRE	SUGERENCIA CENAS	INFORME NUTRICIONAL
lunes 26	**ARROZ INTEGRAL CON TOMATE** Arroz integral, tomate frito, ajos, aceite de oliva y sal yodada	**POLLO ASADO** Muslo de pollo, aceite de oliva y sal yodada.	**ENSALADA DE LECHUGA** Lechuga	**PAN BLANCO** **MANZANA**	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	Proteina 45,45g · H.Carb. 94,99g · A.z 10,99g · Grasas 10,21g · A.g.s. 1,08g · Sal 2,79g 3a8Años: 610 Kcal · 9a13Años: 767 Kcal · 14a18Años: 854 Kcal
martes 27	**LENTEJAS CON VERDURAS** Lentejas, patatas, zanahoria Eco, cebollas, pimientos, tomate triturado, aceite de oliva, ajos y sal yodada.	**TILAPIA FRITA** Tilapia, harina de trigo, sal yodada Pescado Gluten	**ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ** Lechuga, maíz	**PAN INTEGRAL** **MANDARINA**	VERDURA+QUESO+YOGUR	Proteina 26,74g · H.Carb. 92,10g · A.z 13,79g · Grasas 7,08g · A.g.s. 0,95g · Sal 0,98g 3a8Años: 517 Kcal · 9a13Años: 587 Kcal · 14a18Años: 684 Kcal
miércoles 28	**ENSALADA MIXTA** Tomate natural, lechuga, atún, zanahoria, maíz, huevo cocido. Sulfitos Pescado Huevos	**MACARRONES CON JAMÓN YORK** Macarrones, fiambre york, cebolla, tomate frito, tomate triturado, aceite de oliva, orégano y sal yodada. Soja Lacteos Gluten		**PAN BLANCO** **YOGUR** Lacteos	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	Proteina 24,67g · H.Carb. 88,95g · A.z 19,49g · Grasas 27,56g · A.g.s. 5,01g · Sal 2,06g 3a8Años: 716 Kcal · 9a13Años: 914 Kcal · 14a18Años: 1.059 Kcal
jueves 29	**COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO** Garbanzos, patatas, pollo, judía verdes Eco, zanahoria Eco, gallina y sal yodada.	**TORTILLA PATATA CALABACÍN HORNO** Patata, huevo, calabacín, aceite de oliva. Huevos	**ENSALADA DE TOMATE** Tomate.	**PAN BLANCO** **PLÁTANO**	ARROZ+PESCADO+FRUTA	Proteina 31,74g · H.Carb. 83,75g · A.z 15,91g · Grasas 20,37g · A.g.s. 5,26g · Sal 2,39g 3a8Años: 636 Kcal · 9a13Años: 842 Kcal · 14a18Años: 950 Kcal
viernes 30	**CREMA CALABACÍN ECO** Patata Eco, calabacín Eco, cebollas Eco, aceite de oliva Eco.	**BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE** BACALAO, cebolla, pimientos, tomate frito. Pescado	**ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA** Lechuga, zanahoria.	**PAN INTEGRAL** **PERA**	SOPA+PESCADO +FRUTA	Proteina 32,26g · H.Carb. 57,29g · A.z 7,32g · Grasas 29,96g · A.g.s. 5,61g · Sal 4,76g 3a8Años: 608 Kcal · 9a13Años: 693 Kcal · 14a18Años: 777 Kcal