



Colegio Greenfield

Menú basal - octubre

Prim. ESO Y Bach - Greenfield

05 Kcal: 696 HC: 22 PR: 29 GR: 41 BRÓCOLI GRATINADO PURÉ DE VERDURAS FRESCAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	06 Kcal: 814 HC: 66 PR: 47 GR: 28 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA BROCHETAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	07 Kcal: 700 HC: 61 PR: 23 GR: 23 PASTA INTEGRAL CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE MERLUZA ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	01 Kcal: 608 HC: 13 PR: 22 GR: 38 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS BOLOÑESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	02 Kcal: 756 HC: 45 PR: 34 GR: 37 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO FILETE DE LENGUADO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
12-10-2026 No hay menu asignado	13 Kcal: 648 HC: 36 PR: 36 GR: 27 PAELLA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE LENGUADO AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	14 Kcal: 427 HC: 39 PR: 18 GR: 12 COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	08 Kcal: 560 HC: 23 PR: 23 GR: 34 PISTO MANCHEGO CREMA DE ZANAHORIAS FILETES RUSOS DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	09 Kcal: 597 HC: 24 PR: 22 GR: 32 GUISANTES CON JAMÓN PURÉ DE VERDURAS FRESCAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
19 Kcal: 541 HC: 29 PR: 15 GR: 28 COLIFLOR REBOZADA PURÉ DE VERDURAS FRESCAS CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	20 Kcal: 950 HC: 70 PR: 38 GR: 44 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	21 Kcal: 635 HC: 61 PR: 31 GR: 29 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	15 Kcal: 888 HC: 82 PR: 41 GR: 33 TALLARINES AL PESTO TALLARINES CON TOMATE FILETE DE POLLO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	16 Kcal: 640 HC: 29 PR: 26 GR: 34 CREMA DE CALABAZA RAGUT DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO
26 Kcal: 585 HC: 31 PR: 23 GR: 27 PAELLA DE VERDURAS ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	27 Kcal: 655 HC: 75 PR: 37 GR: 37 CREMA DE CALABACIN LASAÑA DE CARNE DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO	28 Kcal: 793 HC: 54 PR: 50 GR: 35 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ POLLO ASADO ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	22 Kcal: 795 HC: 32 PR: 27 GR: 33 PASTA INTEGRAL BOLOÑESA SALMÓN AL HORNO MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	23 Kcal: 460 HC: 37 PR: 21 GR: 24 CHAMPIÑONES CON JAMÓN PURÉ DE VERDURAS FRESCAS REDONDO DE PAVO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
			29 Kcal: 619 HC: 45 PR: 38 GR: 16 ÑOQUIS CON TOMATE FILETE DE LENGUADO AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	30 Kcal: 526 HC: 40 PR: 18 GR: 21 COCIDO MADRILEÑO COMPLETO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO

Los alumnos podrán escoger plato cuando se presente en el menú dos opciones de primero o segundo. Se ofrecerá todos los días una variedad de frutas de temporada. Las calorías reflejadas representan una media en alumnos entre 10 y 13 años, pueden variar según edades en 300 kcal arriba o abajo Todos los Miércoles se ofrecerá pan integral.

🚫 - Gluten 🌱 - Altramuz 🍷 - Dioxido de azufre y sulfitos 🐚 - Molusco 🥜 - Cacahuete 🌿 - Apio 🥚 - Huevos 🐟 - Pescado 🥛 - Lacteo 🌶️ - Mostaza 🦀 - Crustaceo 🌰 - Sesamo 🍓 - Frutos secos
🌱 - Soja

Kcal: Kilocalorías PR: Proteínas HC: Hidratos GR: Grasas

I1 - Prim, ESO y Bach I2 - Infantil I3 - Celíacos I4 - Celíacos Infantil I5 - Alergias e intolerancias