



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
5 al día frutas y hortalizas frescas	Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo		DÍA 1 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Ensalada de pasta - Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby - Yogur / Fruta ● R. Coliflor con bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa, fruta.	DÍA 2 - Ensalada César ●●●● - Crema de legumbres con verduras ● - Tortilla española con ratatouille ● - Fruta del tiempo R. Puré de verduras - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 740Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 31,9 g HC: 79,1 g
DÍA 5 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Macarrones ECO carbonara - Bacaladilla con verduras crudité - Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.	DÍA 6 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Arroz cubana con tomate - Huevo cocido con salchicha fresca ●● - Helado / Fruta ● R. Judías verdes - Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras vapor, pescado, yogur.	DÍA 7 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● - Puré de calabacín ● - Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●● - Fruta del tiempo R. puré de calabacín - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada, pescado azul, fruta.	DÍA 8 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Lentejas con verduritas y arroz integral ● - Tortilla de calabacín con loncha de jamón york ●● - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, carne ave plancha, Fruta	VALOR SEMANAL: Energía: 770Kcal Grasa: 31,4 g Proteína: 31,7 g HC: 79,6 g	
DÍA 12 FESTIVO	DÍA 13 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Fideua con gambita y calamar ●●●●● - Merluza al horno con tomate natural ● - Yogur / Fruta ● R. Brocoli con bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de verduras, carne de ave plancha, fruta.	DÍA 14 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●● - Albóndigas caseras en su jugo con verduritas y patatas dado - Zumo de naranja natural - R.Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Verdura al vapor, pescado rebozado, yogur.	DÍA 15 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Olleta Alicantina - Escalope vienes con guisantes salteados ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul y fruta.	DÍA 16 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● - Ensalada de pasta de color ●●● - Tortilla española con loncha de york ● - Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 780Kcal Grasa: 30,7 g Proteína: 32,1 g HC: 78,9 g
DÍA 19 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●● - Tallarines salteados con verduritas ●●● - Salmón a la plancha en salsa mery ● - Fruta del tiempo R. Judías verdes - Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, filete ternera plancha, Yogur.	DÍA 20 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● - Sopa de fideos con garbanzos ●●● - Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno - Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta	DÍA 21 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● - Arroz de la huerta - Huevos cocidos con atún y salsa de tomate casera ● - Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada, carne de ave plancha, fruta.	DÍA 22 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Lasaña de atún ●●●● - Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry ● - Fruta del tiempo R. Puré de verduras - Pan integral ● Recomendación Cena: Verdura al vapor, ternera empanada, yogur.	DÍA 23 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Puré de hortalizas - Lomo adobado a la plancha con ratatouille - Helado / Fruta ● R. Coliflor al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha. fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 760Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 32,4 g HC: 79,4 g
DÍA 26 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●● - Espaguetis integrales con salsa de tomate casera ●● - Bacaladilla con salteado de judías verdes ●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	DÍA 27 - Ensalada César ●●●●● - Lentejas ECO Castellana ●● - Tortilla española con quesito ●● - Fruta del tiempo - R.Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras salteadas, pescado azul, yogur.	DÍA 28 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Arroz caldoso - Merluza a la plancha ● - Yogur / Fruta ● R. Espinacas al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, carne ave plancha, Fruta.	29 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Puré de Calabaza - Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas - Fruta del tiempo R. Puré de calabaza ● - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta	DÍA 30 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry ● - Sopa de fideos ●●● - Tortilla francesa con guisantes salteados - Fruta del tiempo - R.Espinacas al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 776Kcal Grasa: 31,2 g Proteína: 30,8 g HC: 78,5 g

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2026
INTOLERANTES A LA LACTOSA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO		DIA 1_ Ensalada variada Ensalada de pasta Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Yogur	DIA 2_ Ensalada variada Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo
DIA 5_ Ensalada variada Macarrones con aceite y sal Bacaladilla con verduras crudité Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Helado	DIA 7_ Ensalada variada Puré de calabacín Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 8_ Ensalada variada Lentejas con verduras y arroz Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo	DIA 9_ FESTIVO
DIA 12_ FESTIVO	DIA 13_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate natural Yogur	DIA 14_ Ensalada variada Entremeses variados sin queso y empanadilla de atún al horno Albóndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural	DIA 15_ Ensalada variada Olleta Alicantina Escalope vienes al horno con guisantes salteados Fruta del tiempo	DIA 16_ Ensalada variada Ensalada de pasta Tortilla española con loncha de york Fruta del tiempo
DIA 19_ Ensalada variada Tallarines salteados con verduritas Salmón a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo	DIA 21_ Ensalada variada Arroz de la huerta Huevos cocidos con atún y salsa de tomate casera Fruta del tiempo	DIA 22_ Ensalada variada Macarrones con atún Pescado de lonja boquerón con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 23_ Ensalada variada Puré de hortalizas Lomo adobado a la plancha con ratatouille Helado
DIA 26_ Ensalada variada Espaguetis con salsa de tomate casera Bacaladilla con salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Lentejas Castellana Tortilla española con loncha de jamon york Fruta del tiempo	DIA 28_ Ensalada variada Arroz caldoso Merluza plancha Yogur	DIA 29_ Ensalada variada Puré de Calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 30_ Ensalada variada Sopa de fideos Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta del tiempo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO		DIA 1_ Ensalada variada Ensalada de pasta Lomo adobado con zanahorias baby Yogur	DIA 2_ Ensalada variada Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo
DIA 5_ Ensalada variada Macarrones carbonara Bacaladilla con verduras crudité Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Helado	DIA 7_ Ensalada variada Puré de calabacín Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 8_ Ensalada variada Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo	DIA 9_ FESTIVO
DIA 12_ FESTIVO	DIA 13_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate natural Yogur	DIA 14_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas Albóndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural	DIA 15_ Ensalada variada Olleta Alicantina Filete a la plancha con guisantes salteados Fruta del tiempo	DIA 16_ Ensalada variada Ensalada de pasta Tortilla española con loncha de york Fruta del tiempo
DIA 19_ Ensalada variada Espaguetis salteados con verduritas Salmon a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo	DIA 21_ Ensalada variada Arroz de la huerta Huevos cocidos con atún y salsa de tomate casera Fruta del tiempo	DIA 22_ Ensalada variada Lasaña de atún Pescado de lonja boquerón con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 23_ Ensalada variada Puré de hortalizas Lomo adobado a la plancha con ratatouille Helado
DIA 4_ Ensalada variada Espaguetis on salsa de tomate casera Bacaladilla on salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 5_ Ensalada variada Lentejas Castellana Tortilla española con queso Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Arroz caldoso Merluza plancha Yogur	DIA 14_ Ensalada variada Puré de Calabaza Pechugas de pollo con patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 8_ Ensalada variada Sopa de fideos Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta del tiempo

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2026

ALERGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO			DIA 1_ Ensalada variada Ensalada de pasta Lomo adobado plancha con zanahorias baby Yogur	DIA 2_ Ensalada variada Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo
DIA 5_ Ensalada variada Macarrones carbonara Filete a la plancha con verduras crudité Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Helado	DIA 7_ Ensalada variada Puré de calabacín Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 8_ Ensalada variada Lentejas con verduras y arroz Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo	DIA 9_ FESTIVO
DIA 12_ FESTIVO	DIA 13_ Ensalada variada Arroz de la huerta Filete a la plancha con tomate Yogur	DIA 14_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas Albóndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural	DIA 15_ Ensalada variada Olleta Alicantina Escalope vienes con guisantes salteados Fruta del tiempo	DIA 16_ Ensalada variada Ensalada de pasta de color Tortilla española con loncha de york Fruta del tiempo
DIA 19_ Ensalada variada Tallarines salteados con verduritas Filete a la plancha con salsa Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo	DIA 21_ Ensalada variada Arroz de la huerta Huevos cocidos con salsa de tomate casera Fruta del tiempo	DIA 22_ Ensalada variada Lasaña de carne Hamburguesa con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 23_ Ensalada variada Puré de hortalizas Lomo adobado a la plancha con ratatouille Helado
DIA 26_ Ensalada variada Espaguetis con salsa de tomate casera San Jacobo con salteado de judías verdes Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Lentejas Castellana Tortilla española con quesito Fruta del tiempo	DIA 28_ Ensalada variada Arroz caldoso Salchichas Yogur	DIA 29_ Ensalada variada Puré de Calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 30_ Ensalada variada Sopa de fideos Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta del tiempo

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2026
ALERGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TODOS LOS DÍAS: Habrà a disposici3n de los ni1os que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO			DIA 1_ Ensalada variada Ensalada de pasta Lomo adobado con zanahorias baby Yogur	DIA 2_ Ensalada variada Crema de legumbres con verduras Hamburguesa plancha con ratatouille Fruta del tiempo
DIA 5_ Ensalada variada Macarrones carbonara Bacaladilla plancha con verduras crudit3 Fruta del tiempo	DIA 6_ Ensalada variada Arroz cubana con tomate Salchichas frescas Helado	DIA 7_ Ensalada variada Pur3 de calabac3n Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de jud3as verdes Fruta del tiempo	DIA 8_ Ensalada variada Lentejas con verduras y arroz Pechuga de pollo con loncha de jamon york Fruta del tiempo	DIA 9_ FESTIVO
DIA 12_ FESTIVO	DIA 13_ Ensalada variada Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate natural Yogur	DIA 14_ Ensalada variada Entremeses variados con croquetas Alb3ndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural	DIA 15_ Ensalada variada Olleta Alicantina Filete con guisantes salteados Fruta del tiempo	DIA 16_ Ensalada variada Ensalada de pasta Pescado plancha con loncha de york Fruta del tiempo
DIA 19_ Ensalada variada Espaguetis salteados con verduritas Salm3n a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo	DIA 20_ Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo	DIA 21_ Ensalada variada Arroz de la huerta Croquetas, loncha de jamon york y loncha de queso Fruta del tiempo	DIA 22_ Ensalada variada Macarrones Pescado de lonja boquer3n con tomatitos cherry Fruta del tiempo	DIA 23_ Ensalada variada Pur3 de hortalizas Lomo adobado a la plancha con ratatouille Helado
DIA 26_ Ensalada variada Espaguetis con tomate Bacaladilla con salteado de jud3as verdes Fruta del tiempo	DIA 27_ Ensalada variada Lentejas Castellana Salchichas con queso Fruta del tiempo	DIA 28_ Ensalada variada Arroz caldoso Merluza a la plancha Yogur	DIA 29_ Ensalada variada Pur3 de Calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo	DIA 30_ Ensalada variada Sopa de fideos Hamburguesa plancha con guisantes salteados Fruta del tiempo