

LUNES 1		MARTES 1		MIÉRCOLES 1		JUEVES 1		VIERNES 1	
3 9 14 Ensalada (Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 555,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:16,0g - HC:83,5g AGS:3,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g		1 4 14 Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria Lentejas estofadas Fruta fresca 440,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g		14 Crema de verduras Asado de pollo Fruta fresca 510,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,3g - HC:61,1g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g		1 2 4 9 14 Ensalada de lechuga, pollo y queso Fideua de pescado (abadejo) Yogur 485,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,5g - HC:69,7g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g		9 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Garbanzos con chorizo y arroz integral Fruta fresca 509,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,2g - HC:81,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g	
LUNES 2		MARTES 2		MIÉRCOLES 2		JUEVES 2		VIERNES 2	
1 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Espaguetis integrales con atún Fruta fresca 588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g		4 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos Olla gitana (alubias) Fruta fresca 581,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,8g - HC:78,8g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g		4 Crema de calabaza Merluza al horno en salsa verde Fruta fresca 360,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:7,2g - HC:51,3g AGS:1,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g		1 3 9 11 12 14 Sopa minestrone Hamburguesa de ave con patatas Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca 454,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,3g - HC:53,8g AGS:3,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g		2 3 4 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con garbanzos y magra Yogur 726,7Kcal - Prot:34,9g - Lip:21,2g - HC:95,1g AGS:5,7g - Azúcares:10,6g - Sal:1,6g	
LUNES 3		MARTES 3		MIÉRCOLES 3		JUEVES 3		VIERNES 3	
1 2 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso Lentejas con pollo Fruta fresca 582,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,0g - HC:77,9g AGS:3,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g		2 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Arroz caldoso de merluza Yogur 491,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,3g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,0g - Sal:1,5g		3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 434,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,4g - HC:51,4g AGS:5,4g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate york y piña Guiso de aletria integral con fogonero Fruta fresca 435,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:9,2g - HC:64,4g AGS:1,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g		9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Alubias con magra y chorizo Fruta fresca 660,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:24,9g - HC:66,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g	
LUNES 4		MARTES 4		MIÉRCOLES 4		JUEVES 4		VIERNES 4	
3 4 5 14 Crema de puerros Merluza a la vasca Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 462,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:14,9g - HC:48,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g		1 3 9 12 14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo Fruta fresca 565,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:26,7g - HC:55,9g AGS:6,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g		2 Arroz integral blanco salteado Asado de pollo Yogur 501,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:5,8g - Azúcares:6,8g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Espaguetis integrales con caballa Fruta fresca 602,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:23,8g - HC:69,9g AGS:3,8g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g		1 3 9 14 Rollito de york con verduras Lentejas con verduras Fruta fresca 489,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,5g - HC:64,9g AGS:2,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,1g	
LUNES 5		MARTES 5		MIÉRCOLES 5		JUEVES 5		VIERNES 5	
3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Guiso de pollo a la jardinera Fruta fresca 384,0Kcal - Prot:13,7g - Lip:17,1g - HC:40,4g AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g		4 5 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Alubias a la marinera Fruta fresca 414,8Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,7g - HC:56,8g AGS:1,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,2g		1 3 14 Ensalada de pasta integral con huevo Chuleta en salsa de verduras con patatas Fruta fresca 854,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:42,7g - HC:75,3g AGS:12,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g		1 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con chorizo Fruta fresca 536,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:22,7g - HC:60,2g AGS:5,5g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g		2 3 4 14 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Yogur 585,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,4g - HC:64,1g AGS:5,5g - Azúcares:9,9g - Sal:3,7g	

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

386,0Kcal - Prot:12,2g - Lip:12,3g - HC:52,3g AGS:2,0g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

2 4 14

Ensalada con caballa
Arroz con habichuelas y pollo
Yogur

608,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,7g - HC:96,1g AGS:3,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,4g

1 2 3 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz y queso
Lentejas estofadas con huevo duro
Fruta fresca

474,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,7g - HC:62,4g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

1 2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Espaguetis integrales a la carbonara
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:18,0g - Lip:24,6g - HC:63,2g AGS:8,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

4

Crema de calabacín
Asado de salmón
Fruta fresca

488,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,2g - HC:58,7g AGS:1,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g

GUIA DE CALENDARIO COLEGIO EL TALLER CURSO 2026-2027



Octubre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	31	1	5ª

Noviembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30							4ª

Diciembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30	31				2ª

Enero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	2ª
4	5	6	7	8	9	10	3ª
11	12	13	14	15	16	17	4ª
18	19	20	21	22	23	24	5ª
25	26	27	28	29	30	31	6ª

Febrero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	1ª
8	9	10	11	12	13	14	2ª
15	16	17	18	19	20	21	3ª
22	23	24	25	26	27	28	4ª

Marzo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª
29	30	31					3ª

Abril 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	1	2	1ª

Mayo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	2ª
10	11	12	13	14	15	16	3ª
17	18	19	20	21	22	23	4ª
24	25	26	27	28	29	30	5ª
31							6ª

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**

LUNES 1		MARTES 1		MIÉRCOLES 1		JUEVES 1		VIERNES 1	
3 9 14 Ensalada (Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 555,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:16,0g - HC:83,5g AGS:3,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g		4 14 Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria Guiso de magra con patatas Fruta fresca 471,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:16,7g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g		14 Crema de verduras Asado de pollo Fruta fresca 510,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,3g - HC:61,1g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g		1 2 4 9 14 Ensalada de lechuga, pollo y queso Fideua de pescado (abadejo) Yogur 485,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,5g - HC:69,7g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g		4 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Guiso de pescado Fruta fresca 309,7Kcal - Prot:12,2g - Lip:8,1g - HC:44,0g AGS:1,3g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g	
LUNES 2		MARTES 2		MIÉRCOLES 2		JUEVES 2		VIERNES 2	
1 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Espaguetis integrales con atún Fruta fresca 588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g		4 3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos Guiso de verduras con huevo Fruta fresca 514,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:22,7g - HC:54,6g AGS:4,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,3g		4 Crema de calabaza Merluza al horno Fruta fresca 347,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:7,2g - HC:48,8g AGS:1,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,3g		1 3 9 11 12 14 Sopa minestrone (sin judías) Hamburguesa de ave con patatas Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca 454,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,3g - HC:53,8g AGS:3,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g		2 3 4 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras (permitidas) Yogur 592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g	
LUNES 3		MARTES 3		MIÉRCOLES 3		JUEVES 3		VIERNES 3	
2 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso Guiso de pollo Fruta fresca 406,5Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,3g - HC:49,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g		2 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Arroz caldoso de merluza Yogur 491,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,3g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,0g - Sal:1,5g		3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 434,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,4g - HC:51,4g AGS:5,4g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, york y piña Guiso de aletria integral con fogonero Fruta fresca 435,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:9,2g - HC:64,4g AGS:1,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g		14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guiso de patatas con magra Fruta fresca 546,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,8g - HC:52,1g AGS:5,2g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g	
LUNES 4		MARTES 4		MIÉRCOLES 4		JUEVES 4		VIERNES 4	
4 14 Crema de puerros Merluza al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 374,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:11,0g - HC:46,2g AGS:1,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g		14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Guiso de ternera Fruta fresca 573,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:30,9g - HC:47,2g AGS:9,7g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g		2 Arroz integral blanco salteado Asado de pollo Yogur 501,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:5,8g - Azúcares:6,8g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Espaguetis integrales con caballa Fruta fresca 602,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:23,8g - HC:69,9g AGS:3,8g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g		3 9 14 Rollito de york con verduras Guiso de verduras con huevo Fruta fresca 536,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,6g - HC:59,8g AGS:4,2g - Azúcares:18,0g - Sal:1,1g	
LUNES 5		MARTES 5		MIÉRCOLES 5		JUEVES 5		VIERNES 5	
3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Guiso de pollo a la jardinera Fruta fresca 384,0Kcal - Prot:13,7g - Lip:17,1g - HC:40,4g AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g		4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Guiso de meluza Fruta fresca 368,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:8,9g - HC:46,5g AGS:1,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g		1 3 14 Ensalada de pasta integral con huevo Chuleta en salsa de verduras con patatas Fruta fresca 854,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:42,7g - HC:75,3g AGS:12,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g		14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guiso de magra con verduras Fruta fresca 465,2Kcal - Prot:21,3g - Lip:17,8g - HC:50,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g		2 3 4 14 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Yogur 585,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,4g - HC:64,1g AGS:5,5g - Azúcares:9,9g - Sal:3,7g	

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

386,0Kcal - Prot:12,2g - Lip:12,3g - HC:52,3g AGS:2,0g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

2 4 14

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras (permitidas)
Yogur natural

524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:14,4g - HC:74,3g AGS:4,3g - Azúcares:8,5g - Sal:1,5g

2 3 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz y queso
Guiso de verduras con huevo
Fruta fresca

529,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:22,9g - HC:57,8g AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

1 2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Espaguetis integrales a la carbonara
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:18,0g - Lip:24,6g - HC:63,2g AGS:8,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

4

Crema de calabacín
Asado de salmón
Fruta fresca

488,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,2g - HC:58,7g AGS:1,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g

GUIA DE CALENDARIO COLEGIO EL TALLER CURSO 2026-2027



Octubre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	31	1	5ª

Noviembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30							4ª

Diciembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30	31				2ª

Enero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	2ª
4	5	6	7	8	9	10	3ª
11	12	13	14	15	16	17	4ª
18	19	20	21	22	23	24	5ª
25	26	27	28	29	30	31	6ª

Febrero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	1ª
8	9	10	11	12	13	14	2ª
15	16	17	18	19	20	21	3ª
22	23	24	25	26	27	28	4ª

Marzo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª
29	30	31					3ª

Abril 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	1	2	1ª

Mayo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	2ª
10	11	12	13	14	15	16	3ª
17	18	19	20	21	22	23	4ª
24	25	26	27	28	29	30	5ª
31							6ª

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**

LUNES 1		MARTES 1		MIÉRCOLES 1		JUEVES 1		VIERNES 1	
3 9 14 Ensalada (Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 555,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:16,0g - HC:83,5g AGS:3,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g		1 4 14 Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria Lentejas estofadas Fruta fresca 440,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g		14 Crema de verduras Asado de pollo Fruta fresca 510,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,3g - HC:61,1g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g		1 2 4 9 14 Ensalada de lechuga, pollo y queso Fideua de pescado (abadejo) Yogur 485,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,5g - HC:69,7g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g		9 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Garbanzos con chorizo y arroz integral Fruta fresca 509,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,2g - HC:81,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g	
LUNES 2		MARTES 2		MIÉRCOLES 2		JUEVES 2		VIERNES 2	
1 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Espaguetis integrales con atún Fruta fresca 588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g		4 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos Olla gitana (alubias) Fruta fresca 581,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,8g - HC:78,8g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g		4 Crema de calabaza Merluza al horno en salsa verde Fruta fresca 360,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:7,2g - HC:51,3g AGS:1,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g		1 3 9 11 12 14 Sopa minestrone Hamburguesa de ave con patatas Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca 454,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,3g - HC:53,8g AGS:3,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g		2 3 4 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con garbanzos y magra Yogur 726,7Kcal - Prot:34,9g - Lip:21,2g - HC:95,1g AGS:5,7g - Azúcares:10,6g - Sal:1,6g	
LUNES 3		MARTES 3		MIÉRCOLES 3		JUEVES 3		VIERNES 3	
1 2 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso Lentejas con pollo Fruta fresca 582,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,0g - HC:77,9g AGS:3,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g		2 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Arroz caldoso de merluza Yogur 491,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,3g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,0g - Sal:1,5g		3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 434,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,4g - HC:51,4g AGS:5,4g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate york y piña Guiso de aletria integral con fogonero Fruta fresca 435,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:9,2g - HC:64,4g AGS:1,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g		9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Alubias con magra y chorizo Fruta fresca 660,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:24,9g - HC:66,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g	
LUNES 4		MARTES 4		MIÉRCOLES 4		JUEVES 4		VIERNES 4	
4 14 Crema de puerros Merluza al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 462,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:14,9g - HC:48,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g		1 3 9 12 14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo Fruta fresca 565,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:26,7g - HC:55,9g AGS:6,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g		2 Arroz integral blanco salteado Asado de pollo Yogur 501,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:5,8g - Azúcares:6,8g - Sal:1,4g		1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Espaguetis integrales con caballa Fruta fresca 602,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:23,8g - HC:69,9g AGS:3,8g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g		1 3 9 14 Rollito de york con verduras Lentejas con verduras Fruta fresca 489,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,5g - HC:64,9g AGS:2,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,1g	
LUNES 5		MARTES 5		MIÉRCOLES 5		JUEVES 5		VIERNES 5	
3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Guiso de pollo a la jardinera Fruta fresca 384,0Kcal - Prot:13,7g - Lip:17,1g - HC:40,4g AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g		9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Alubias estofadas con verduras Fruta fresca 414,8Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,7g - HC:56,8g AGS:1,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,2g		1 3 14 Ensalada de pasta integral con huevo Chuleta en salsa de verduras con patatas Fruta fresca 854,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:42,7g - HC:75,3g AGS:12,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g		1 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con chorizo Fruta fresca 536,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:22,7g - HC:60,2g AGS:5,5g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g		2 3 4 14 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Yogur 585,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,4g - HC:64,1g AGS:5,5g - Azúcares:9,9g - Sal:3,7g	

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

386,0Kcal - Prot:12,2g - Lip:12,3g - HC:52,3g AGS:2,0g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

2 4 14

Ensalada con caballa
Arroz con habichuelas y pollo
Yogur

608,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,7g - HC:96,1g AGS:3,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,4g

1 2 3 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz y queso
Lentejas estofadas con huevo duro
Fruta fresca

474,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,7g - HC:62,4g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

1 2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Espaguetis integrales a la carbonara
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:18,0g - Lip:24,6g - HC:63,2g AGS:8,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

4

Crema de calabacín
Asado de salmón
Fruta fresca

488,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,2g - HC:58,7g AGS:1,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g

GUIA DE CALENDARIO COLEGIO EL TALLER CURSO 2026-2027



Octubre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	31	1	5ª

Noviembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30							4ª

Diciembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30	31				2ª

Enero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	2ª
4	5	6	7	8	9	10	3ª
11	12	13	14	15	16	17	4ª
18	19	20	21	22	23	24	5ª
25	26	27	28	29	30	31	6ª

Febrero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	1ª
8	9	10	11	12	13	14	2ª
15	16	17	18	19	20	21	3ª
22	23	24	25	26	27	28	4ª

Marzo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª
29	30	31					3ª

Abril 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	1	2	1ª

Mayo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	2ª
10	11	12	13	14	15	16	3ª
17	18	19	20	21	22	23	4ª
24	25	26	27	28	29	30	5ª
31							6ª

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
3 9 14 Ensalada (Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 555,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:16,0g - HC:83,5g AGS:3,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g	1 4 14 Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria Lentejas estofadas Fruta fresca 440,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g	14 Crema de verduras Asado de pollo Fruta fresca 510,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,3g - HC:61,1g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g	1 4 9 14 Ensalada variada de pollo Fideua de pescado (abadejo) Yogur de soja 485,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,5g - HC:69,7g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g	14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Garbanzos con arroz integral Fruta fresca 509,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:10,2g - HC:81,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g
LUNES 2	MARTES 2	MIÉRCOLES 2	JUEVES 2	VIERNES 2
1 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Espaguetis integrales con atún Fruta fresca 588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos Olla gitana (alubias) Fruta fresca 581,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,8g - HC:78,8g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g	4 Crema de calabaza Merluza al horno en salsa verde Fruta fresca 360,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:7,2g - HC:51,3g AGS:1,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,3g	1 3 9 11 12 14 Sopa minestrone Hamburguesa de ave con patatas Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca 454,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,3g - HC:53,8g AGS:3,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g	3 4 9 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con garbanzos y magra Yogur de soja 726,7Kcal - Prot:34,9g - Lip:21,2g - HC:95,1g AGS:5,7g - Azúcares:10,6g - Sal:1,6g
LUNES 3	MARTES 3	MIÉRCOLES 3	JUEVES 3	VIERNES 3
1 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con pollo Fruta fresca 582,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,0g - HC:77,9g AGS:3,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g	4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Arroz caldoso de merluza Yogur de soja 491,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:10,3g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,0g - Sal:1,5g	3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Patatas guisadas con verduras Fruta fresca 548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate york y piña Guiso de aletria integral con fogonero Fruta fresca 435,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:9,2g - HC:64,4g AGS:1,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g	9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Alubias con magra y chorizo Fruta fresca 660,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:24,9g - HC:66,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g
LUNES 4	MARTES 4	MIÉRCOLES 4	JUEVES 4	VIERNES 4
3 4 5 14 Crema de puerros Merluza a la vasca Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca 462,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:14,9g - HC:48,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g	14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido sin chorizo Fruta fresca 565,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:26,7g - HC:55,9g AGS:6,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	9 Arroz integral blanco salteado Asado de pollo Yogur de soja 501,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:5,8g - Azúcares:6,8g - Sal:1,4g	1 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Espaguetis integrales con caballa Fruta fresca 602,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:23,8g - HC:69,9g AGS:3,8g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g	1 3 9 14 Rollito de york con verduras Lentejas con verduras Fruta fresca 489,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,5g - HC:64,9g AGS:2,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,1g
LUNES 5	MARTES 5	MIÉRCOLES 5	JUEVES 5	VIERNES 5
3 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Guiso de pollo a la jardinera Fruta fresca 384,0Kcal - Prot:13,7g - Lip:17,1g - HC:40,4g AGS:3,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g	4 5 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y pepino Alubias a la marinera Fruta fresca 414,8Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,7g - HC:56,8g AGS:1,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,2g	1 3 14 Ensalada de pasta integral con huevo Chuleta en salsa de verduras con patatas Fruta fresca 854,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:42,7g - HC:75,3g AGS:12,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g	1 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas estofadas Fruta fresca 536,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:22,7g - HC:60,2g AGS:5,5g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	3 4 9 14 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Yogur de soja 585,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,4g - HC:64,1g AGS:5,5g - Azúcares:9,9g - Sal:3,7g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

386,0Kcal - Prot:12,2g - Lip:12,3g - HC:52,3g AGS:2,0g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz con habichuelas y pollo
Yogur de soja

608,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,7g - HC:96,1g AGS:3,3g - Azúcares:10,6g - Sal:1,4g

1 3 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maíz
Lentejas estofadas con huevo duro
Fruta fresca

474,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,7g - HC:62,4g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

1 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Espaguetis integrales con atún
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:18,0g - Lip:24,6g - HC:63,2g AGS:8,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

4

Crema de calabacín
Asado de salmón
Fruta fresca

488,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,2g - HC:58,7g AGS:1,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g

GUIA DE CALENDARIO COLEGIO EL TALLER CURSO 2026-2027



Octubre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	31	1	5ª

Noviembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30							4ª

Diciembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30	31				2ª

Enero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	2ª
4	5	6	7	8	9	10	3ª
11	12	13	14	15	16	17	4ª
18	19	20	21	22	23	24	5ª
25	26	27	28	29	30	31	6ª

Febrero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	1ª
8	9	10	11	12	13	14	2ª
15	16	17	18	19	20	21	3ª
22	23	24	25	26	27	28	4ª

Marzo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª
29	30	31					3ª

Abril 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	1	2	1ª

Mayo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	2ª
10	11	12	13	14	15	16	3ª
17	18	19	20	21	22	23	4ª
24	25	26	27	28	29	30	5ª
31							6ª

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**