

CPEE FUNDACIÓN GOYENECHÉ - MENÚ OCTUBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7					8					9				
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo casero, cebolla, ajo, zanahoria)					Calabacín gratinado al horno (calabacín, tomate, queso rallado y orégano) (7)					Marmitako (caella, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (2,4,14)					Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10) PLATO eco					Crema de calabaza y zanahoria DÍA PLATO PROTEÍNA VEGETAL				
Filete de rape al horno con ajo y pimentón con ensalada (2,4,14)					Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria					Tortilla francesa con con gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)					Filete de fogonero a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,4,14)					Falafel (1,9,10) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, pimienta, orégano) con patatas dado al horno				
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)				
kcal 770	Líp 26,0	Prot 50,5	HdC 84		kcal 610	Líp 15,7	Prot 26,0	HdC 91		kcal 622	Líp 22,5	Prot 19,1	HdC 86		kcal 675	Líp 18,0	Prot 31,4	HdC 97		kcal 634	Líp 19,1	Prot 46,1	HdC 69	
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD - "Dos Mundos, Una Mesa"																								
12					13					14					15 - Día del Lavado de Manos					16				
					Macarrones integrales a la sorrentina (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, perejil, queso rallado) (1,3,6,7,10)					Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)					Arroz Mexicano Rojo (tomate, cebolla, ajo, cilantro, caldo de pollo casero)					Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla				
					Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas (4)					Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3)					Fajitas de verdura y soja texturizada con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento verde y rojo) (1,6,10)					Cinta de lomo fresca con patatas panaderas aliñadas gadiñanas (cebolla, perejil, AOVE, vinagre) al horno				
					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)				
kcal 683	Líp 17,2	Prot 33,5	HdC 98		kcal 675	Líp 12,1	Prot 21,4	HdC 120		kcal 722	Líp 19,3	Prot 22,4	HdC 115		kcal 647	Líp 22,6	Prot 37,6	HdC 73		kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	
19					20					21 - Día de la Manzana					22					23				
Coliflor gratinada con bechamel (leche, harina y nuez moscada)(queso rallado) (1,6,7,10)					Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) PLATO eco					Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)					Puré de calabacín y puerros					Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)				
Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga					Filete de limanda a la andaluza (rebosado casero) con ensalada (1,4,6,10)					Huevos revueltos con queso (3,7) con ensalada variada					Ragout de pavo al curry (nata, curry, tomate, cebolla, ajo, pimienta negra) con patatas asadas (7)					Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata				
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)				
kcal 756	Líp 28,9	Prot 44,3	HdC 80		kcal 727	Líp 14,1	Prot 35,3	HdC 115		kcal 653	Líp 20,7	Prot 17,1	HdC 100		kcal 668	Líp 19,4	Prot 30,4	HdC 93		kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	
26					27					28 - Día del Judo					29					30				
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)					Guisantes rehogados con cebolla y ajito					Rollitos de primavera al horno (1) DÍA PLATO PROTEÍNA VEGETAL					Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo casero, laurel) (1,3,6,10) PLATO eco					Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)				
Filete de salmón a la naranja con ensalada (4)					Huevos fritos con patatas dado al horno (3)					Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano					Filete de merluza al horno con pisto manchego (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4)					Contramuslo de pollo al limón al horno con ensalada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)					Fruta de temporada (*)					Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)					Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporalada (*)				
kcal 717	Líp 24,0	Prot 27,5	HdC 98		kcal 725	Líp 41,4	Prot 30,0	HdC 58		kcal 624	Líp 9,6	Prot 22,1	HdC 112		kcal 742	Líp 22,4	Prot 34,4	HdC 101		kcal 667	Líp 16,6	Prot 36,5	HdC 93	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.