



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ BASAL

OCTUBRE

2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 623 Lip (g) 18,8 AGS (g) 4,4 Prot (g) 25,2 HdeC (g) 80,1 Vit A (µg) 1004 Vit C (mg) 160 vit D (µg) 0,06 Ca (mg) 181 Fe (mg) 4,4					2 Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 632 Lip (g) 21,1 AGS (g) 4,1 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 81,1 Vit A (µg) 136 Vit C (mg) 57,4 vit D (µg) 0 Ca (mg) 110 Fe (mg) 4,2					3 Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan E (Kcal) 664 Lip (g) 28,8 AGS (g) 9,0 Prot (g) 31,4 HdeC (g) 61,4 Vit A (µg) 134 Vit C (mg) 30,4 vit D (µg) 0,07 Ca (mg) 292 Fe (mg) 6,3														
6 Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 693 Lip (g) 35,2 AGS (g) 9,0 Prot (g) 23,8 HdeC (g) 64,0 Vit A (µg) 305 Vit C (mg) 59,6 vit D (µg) 0 Ca (mg) 134 Fe (mg) 3,9					7 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 620 Lip (g) 19,9 AGS (g) 3,2 Prot (g) 22,5 HdeC (g) 83,9 Vit A (µg) 533 Vit C (mg) 62,6 vit D (µg) 0 Ca (mg) 121 Fe (mg) 4,1					8 Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 633 Lip (g) 27,9 AGS (g) 4,2 Prot (g) 22,9 HdeC (g) 66,0 Vit A (µg) 1319 Vit C (mg) 62,4 vit D (µg) 0,19 Ca (mg) 105 Fe (mg) 4,9					9 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 20,2 AGS (g) 4,5 Prot (g) 29 HdeC (g) 88,5 Vit A (µg) 737 Vit C (mg) 47,2 vit D (µg) 0,12 Ca (mg) 126 Fe (mg) 6,2					10 Patatas guisadas con guisantes y jamón Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur Pan E (Kcal) 615 Lip (g) 22,2 AGS (g) 5,0 Prot (g) 37,0 HdeC (g) 63,1 Vit A (µg) 247 Vit C (mg) 84,7 vit D (µg) 1,3 Ca (mg) 266 Fe (mg) 3,5				
13 COMEMOS, CONVIVIMOS, CRECEMOS					14 Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa Arroz saiteado Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 691 Lip (g) 35,0 AGS (g) 4,3 Prot (g) 27,1 HdeC (g) 60,0 Vit A (µg) 127 Vit C (mg) 119 vit D (µg) 0 Ca (mg) 163 Fe (mg) 4,3					15 Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 661 Lip (g) 21,1 AGS (g) 3,2 Prot (g) 32,1 HdeC (g) 76,5 Vit A (µg) 203 Vit C (mg) 42,5 vit D (µg) 0 Ca (mg) 94,9 Fe (mg) 8,3					16 Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 622 Lip (g) 22,8 AGS (g) 3,1 Prot (g) 23,5 HdeC (g) 78,3 Vit A (µg) 253 Vit C (mg) 24,9 vit D (µg) 1,2 Ca (mg) 5,5 Fe (mg) 3,7					17 Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur E (Kcal) 586 Lip (g) 19,4 AGS (g) 3,3 Prot (g) 35,8 HdeC (g) 58,1 Vit A (µg) 511 Vit C (mg) 15 vit D (µg) 0,07 Ca (mg) 333 Fe (mg) 6,7				
20 Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 670 Lip (g) 21,8 AGS (g) 2,3 Prot (g) 26,2 HdeC (g) 87,5 Vit A (µg) 576 Vit C (mg) 32,0 vit D (µg) 0,0 Ca (mg) 107,0 Fe (mg) 3,7					21 Judías blancas a la marinera Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 637 Lip (g) 26,6 AGS (g) 2,8 Prot (g) 26,8 HdeC (g) 61,8 Vit A (µg) 462 Vit C (mg) 75,7 vit D (µg) 0,9 Ca (mg) 208,0 Fe (mg) 8,6					22 Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 604 Lip (g) 29,4 AGS (g) 4,1 Prot (g) 25,2 HdeC (g) 53,7 Vit A (µg) 55,5 Vit C (mg) 34,6 vit D (µg) 0,0 Ca (mg) 136,0 Fe (mg) 4,5					23 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 20,2 AGS (g) 4,5 Prot (g) 29 HdeC (g) 88,5 Vit A (µg) 737 Vit C (mg) 47,2 vit D (µg) 0,12 Ca (mg) 126 Fe (mg) 6,2					24 Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan E (Kcal) 572 Lip (g) 26,2 AGS (g) 6,0 Prot (g) 31,9 HdeC (g) 49,7 Vit A (µg) 193 Vit C (mg) 38,8 vit D (µg) 6,1 Ca (mg) 270,0 Fe (mg) 3,2				
27 Lentejas con puerro Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 634 Lip (g) 21,9 AGS (g) 3,3 Prot (g) 28,3 HdeC (g) 72,9 Vit A (µg) 310 Vit C (mg) 35,2 vit D (µg) 0,24 Ca (mg) 121 Fe (mg) 7,4					28 Macarrones con tomate Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 610 Lip (g) 28,7 AGS (g) 5,1 Prot (g) 22,3 HdeC (g) 61,1 Vit A (µg) 742 Vit C (mg) 42,1 vit D (µg) 0,96 Ca (mg) 158 Fe (mg) 4,8					29 Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 658 Lip (g) 22,5 AGS (g) 4,6 Prot (g) 30,7 HdeC (g) 75,1 Vit A (µg) 402 Vit C (mg) 66 vit D (µg) 0 Ca (mg) 129 Fe (mg) 5,6					30 Arroz a la riojana Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 637 Lip (g) 25,6 AGS (g) 5,0 Prot (g) 21,7 HdeC (g) 77,3 Vit A (µg) 805 Vit C (mg) 53,3 vit D (µg) 4 Ca (mg) 123 Fe (mg) 3,2					31 Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos				



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN CACAHUETES, FRUTOS DE CÁSCARA NI SÉSAMO*

OCTUBRE

2025

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN CARNE*

OCTUBRE

2025

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN CERDO*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

31

Coliflor con bechamel
Ragout de pollo en salsa
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Macarrones a la boloñesa
Cazuela de rape
con guisantes
Agua - Fruta de temporada
Pan

Judías blancas con zanahoria
Pavo a la plancha
Con ensalada de tomate y lechuga
Agua - Yogur
Pan

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha (de ave)
Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Paella de verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

Sopa de fideos
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

Patatas guisadas con guisantes
Bacalao rebozado
Con pisto
Agua - Yogur
Pan



Brócoli gratinado con queso
Albóndigas en salsa (pollo y ternera)
Arroz salteado
Agua - Fruta de temporada
Pan

Judías pintas con verduras
Merluza en salsa
con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

Arroz con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada de lechuga y tomate
Agua - Fruta de temporada
Pan

Lentejas a la campesina
Jamoncitos al horno
con patatas dado
Agua - Yogur
Pan

Coditos primavera (con verduras)
Filete de gallineta en salsa
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

Judías blancas a la marinera
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

Judías verdes rehogadas
Pavo a la gallega
Puré de patatas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Sopa de fideos
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

Crema de calabacín
Filete de boquerón frito
con ensalada de tomate y aceitunas
Agua - Yogur
Pan

Lentejas con puerro
Tortilla de queso
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

Macarrones con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y cebolla
Agua - Fruta de temporada
Pan

Crema de verduras
Pollo en salsa de cebolla
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Arroz con verduras
Abadejo a las finas hierbas
Lechuga y soja
Agua - Fruta de temporada
Pan

Menú especial Halloween
Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
Dedos de momia (Finger de pollo
caseros) con ensalada
Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN CERDO NI LACTOSA*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

6 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha (de ave)
Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan



20 Coditos primavera (con verduras)
Filete de gallineta en salsa
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

27 Lentejas con puerro
Tortilla francesa
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

7 Paella de verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Agua - Fruta de temporada
Pan

14 **Brócoli rehogado con ajo**
Albóndigas en salsa (pollo y ternera)
Arroz salteado
Agua - Fruta de temporada
Pan

21 Judías blancas a la marinera
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

28 Macarrones con tomate
Pescado al horno
Ensalada de tomate y cebolla
Agua - Fruta de temporada
Pan

8 Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

15 **Judías pintas con verduras**
Merluza en salsa
con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

22 Judías verdes rehogadas
Pavo a la gallega
Puré de patatas (S.L)
Agua - Fruta de temporada
Pan

29 Crema de verduras
Pollo en salsa de cebolla
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

2 Macarrones a la boloñesa
Cazuela de rape
con guisantes
Agua - Fruta de temporada
Pan

9 **Sopa de fideos**
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

16 Arroz con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada de lechuga y tomate
Agua - Fruta de temporada
Pan

23 **Sopa de fideos**
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

30 **Arroz con verduras**
Abadejo a las finas hierbas
Lechuga y soja
Agua - Fruta de temporada
Pan

3 Judías blancas con zanahoria
Pavo a la plancha
Con ensalada de tomate y lechuga
Agua - Yogur sin lactosa
Pan

10 **Patatas guisadas con guisantes**
Bacalao rebozado
Con pisto
Agua - Yogur sin lactosa
Pan

17 Lentejas a la campesina
Jamoncitos al horno
con patatas dado
Agua - Yogur sin lactosa
Pan

24 Crema de calabacín
Filete de boquerón frito
con ensalada de tomate y aceitunas
Agua - Yogur sin lactosa
Pan

Menú especial Halloween
31 Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
Dedos de momia (Finger de pollo
caseros) con ensalada
Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

Las cremas y salsas no se elaboran con leche ni sus derivados

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN CERDO NI MARISCO*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

31

Coliflor con bechamel
Ragout de pollo en salsa
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

Macarrones a la boloñesa
Cazuela de rape
con guisantes
Agua - Fruta de temporada
Pan

Judías blancas con zanahoria
Pavo a la plancha
Con ensalada de tomate y lechuga
Agua - Yogur
Pan

6 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha (de ave)
Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

7 Paella de verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Agua - Fruta de temporada
Pan

8 Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

9 **Sopa de fideos**
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

10 **Patatas guisadas con guisantes**
Bacalao rebozado
Con pisto
Agua - Yogur
Pan



14 Brócoli gratinado con queso
Albóndigas en salsa (pollo y ternera)
Arroz salteado
Agua - Fruta de temporada
Pan

15 **Judías pintas con verduras**
Merluza en salsa
con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

16 Arroz con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada de lechuga y tomate
Agua - Fruta de temporada
Pan

17 Lentejas a la campesina
Jamoncitos al horno
con patatas dado
Agua - Yogur
Pan

20 Coditos primavera (con verduras)
Filete de gallineta en salsa
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

21 **Judías blancas con patata**
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

22 Judías verdes rehogadas
Pavo a la gallega
Puré de patatas
Agua - Fruta de temporada
Pan

23 **Sopa de fideos**
Cocido completo con ternera,
pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

24 Crema de calabacín
Filete de boquerón frito
con ensalada de tomate y aceitunas
Agua - Yogur
Pan

27 Lentejas con puerro
Tortilla de queso
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

28 Macarrones con tomate
Pescado al horno
Ensalada de tomate y cebolla
Agua - Fruta de temporada
Pan

29 Crema de verduras
Pollo en salsa de cebolla
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

30 **Arroz con verduras**
Abadejo a las finas hierbas
Lechuga y soja
Agua - Fruta de temporada
Pan

Menú especial Halloween
31 Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
Dedos de momia (Finger de pollo
caseros) con ensalada
Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA

MENÚ SIN CERDO ni pescado*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

6 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha (de ave)
Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan



20 Coditos primavera (con verduras)
Filete de pollo al ajillo
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

27 Lentejas con puerro
Tortilla de queso
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G	Sin gluten	S.L	Sin leche
P.S.H	Pasta sin huevo	S.H	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz

LUNES			MARTES		1	Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	2	Macarrones a la boloñesa Revuelto de champiñones con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan	3	Judías blancas con zanahoria Pavo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan		7	Paella de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan	8	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	9	Sopa de fideos Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	10	Patatas guisadas con guisantes Fiambre de pavo a la gallega Con pisto Agua - Yogur Pan
13			14	Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa (pollo y ternera) Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan	15	Judías pintas con verduras Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	16	Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan	17	Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur Pan
20	Coditos primavera (con verduras) Filete de pollo al ajillo con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan		21	Judías blancas con patata Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	22	Judías verdes rehogadas Pavo a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan	23	Sopa de fideos Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	24	Crema de calabacín Huevo al plato con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan
27	Lentejas con puerro Tortilla de queso con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan		28	Macarrones con tomate Pavo al horno Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan	29	Crema de verduras Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	30	Arroz con verduras Revuelto con pavo Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada Pan	31	Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos de momia (Finger de pollo caseros) con ensalada Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan





C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN HUEVO (SI TRAZAS), MARISCO, LEGUMBRE (SI T SOJA Y ALUBIAS), FRUTOS DE CÁSCARA, BRÓCOLI NI COLIFLOR*

OCTUBRE 2025

LUNES		MARTES	1	JUEVES	3
			MÉRCOLES		VIERNES
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	7	8	9	10
LUNES		MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13		14	15	16	17
LUNES		MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20		21	22	23	24
LUNES		MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27		28	29	30	31
LUNES		MARTES			

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN LEGUMBRE*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

6	Brócoli al vapor Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	7	Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan	8	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	9	Sopa de fideos Patata y zanahoria con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	10	Patatas guisadas con jamón Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur Pan
13		14	Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan	15	Pasta rehogada con zanahoria Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	16	Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan	17	Crema de verduras Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur Pan
20	Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	21	Arroz con calabacín Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	22	Crema de verduras Lacón a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan	23	Sopa de fideos Patata y zanahoria con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	24	Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan
27	Coliflor a la vinagreta Tortilla de queso con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	28	Macarrones con tomate Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan	29	Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	30	Arroz con verduras Abadejo a las finas hierbas Lechuga Agua - Fruta de temporada Pan	31	Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos de momia (Finger de pollo caseros) con ensalada Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G	Sin gluten	S.L	Sin leche
P.S.H	Pasta sin huevo	S.H	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA

MENÚ SIN LPT*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

6 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas

Agua - Fruta pelada
Pan

13 
Códigos de barras

20 Códigos de barras
Códigos de barras

Agua - Fruta pelada
Pan

27 Lentejas con puerro
Tortilla de queso
con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta pelada
Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La Fruta pelada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz

1 Coliflor con bechamel
Ragout de pollo en salsa
con patatas fritas
Agua - Fruta pelada
Pan

8 Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y maíz
Agua - Fruta pelada
Pan

15 Judías pintas con chorizo
Merluza en salsa
con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta pelada
Pan

22 Judías verdes rehogadas
Lacon a la gallega
Puré de patatas
Agua - Fruta pelada
Pan

29 Crema de verduras
Magro de cerdo en salsa de cebolla
con patatas fritas
Agua - Fruta pelada
Pan

2 Macarrones a la boloñesa
Cazuela de rape
con guisantes
Agua - Fruta pelada
Pan

9 Sopa de cocido
Cocido completo con ternera,
tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Fruta pelada
Pan

16 Arroz con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada de lechuga y tomate
Agua - Fruta pelada
Pan

23 Sopa de cocido
Cocido completo con ternera,
tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Fruta pelada
Pan

30 Arroz a la riojana
Abadejo a las finas hierbas
Lechuga y soja
Agua - Fruta pelada
Pan

3 Judías blancas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Con ensalada de tomate y lechuga
Agua - Yogur
Pan

10 Patatas guisadas con guisantes y jamón
Bacalao rebozado
Con pisto
Agua - Yogur
Pan

17 Lentejas a la campesina
Jamoncitos al horno
con patatas dado
Agua - Yogur
Pan

24 Crema de calabacín
Filete de boquerón frito
con ensalada de tomate y aceitunas
Agua - Yogur
Pan

Menú especial Halloween
31 Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
Dedos de momia (Finger de pollo
caseros) con ensalada
Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ SIN PESCADO*

OCTUBRE

2025

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

MÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

6 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan



20 Coditos primavera (con verduras)
Filete de pollo
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

27 Lentejas con puerro
Tortilla de queso
con lechuga y zanahoria
Agua - Fruta de temporada
Pan

7 Paella de verduras
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Agua - Fruta de temporada
Pan

14 Brócoli gratinado con queso
Albóndigas en salsa
Arroz salteado
Agua - Fruta de temporada
Pan

21 Judías blancas con patata
Tortilla francesa
ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

28 Macarrones con tomate
Filete de pavo
Ensalada de tomate y cebolla
Agua - Fruta de temporada
Pan

8 Crema de calabaza
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

15 Judías pintas con chorizo
Cinta de lomo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Fruta de temporada
Pan

22 Judías verdes rehogadas
Lacon a la gallega
Puré de patatas
Agua - Fruta de temporada
Pan

29 Crema de verduras
Magro de cerdo en salsa de cebolla
con patatas fritas
Agua - Fruta de temporada
Pan

9 Sopa de cocido
Cocido completo con ternera,
tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

16 Arroz con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada de lechuga y tomate
Agua - Fruta de temporada
Pan

23 Sopa de cocido
Cocido completo con ternera,
tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Fruta de temporada
Pan

30 Arroz a la riojana
Tortilla de york
Lechuga y soja
Agua - Fruta de temporada
Pan

10 Patatas guisadas con guisantes
Huevos al plato
Con pisto
Agua - Yogur
Pan

17 Lentejas a la campesina
Jamoncitos al horno
con patatas dado
Agua - Yogur
Pan

24 Crema de calabacín
Lomo fresco al horno
con ensalada de tomate y aceitunas
Agua - Yogur
Pan

Menú especial Halloween
31 Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
Dedos de momia (Finger de pollo
caseros) con ensalada
Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207
La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G.	Sin gluten	S.L.	Sin leche
P.S.H.	Pasta sin huevo	S.H.	Sin huevo	H. de maíz	Harina de maíz



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA

OCTUBRE

2025

MENÚ SIN PESCADO, HUEVO CRUDO, GUISANTES, CALABAZA, MELOCOTÓN, MELÓN, SANDÍA NI UVAS*

LUNES		MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
			Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan		Macarrones a la boloñesa Pavo gratinado con queso ensalada Agua - Fruta de temporada Pan		Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan	
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plan							



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA

OCTUBRE

2025

MENÚ SIN PESCADO (SI MERLUZA, CABALLA Y SALMÓN), MARISCONI FRUTOS SECOS*

LUNES		MARTES		1	Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	2	Macarrones a la boloñesa Guisantes salteados con cebolla y gratinados con queso Agua - Fruta de temporada Pan	3	Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	7	Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan	8	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	9	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	10	Patatas guisadas con



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ TRITURADO

OCTUBRE 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES