

"ISAAC ALBENIZ" SCHOOL CANTEEN: MENU OCTUBRE 2026



	WEEK 1 st to 2 TH	WEEK 5 TH to 9 th	WEEK 12 th to 16 TH	WEEK 20 th TO 23 TH	WEEK FROM 27 TH TO 30 TH	
MONDAY		First course: : Arroz negro/ Black rice Second course: Jamoncitos de pollo en salsa/ Chicken thighs in sauce Side dish: Calabacin a la plancha/ Grilled zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	 First course: Hervido valenciano/Boiled Vegetables Second course: Alitas de pollo al horno /Backed chicken wings Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Second course: Huevos con tomate/ Eggs with tomato 🍳 Side dish: Puré de patata/ Mashed potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua		
TUESDAY		First course: : Judías con chorizo/ beans with sausages Second Course: Merluza al horno/ Baked hake 🐟 Side dish: Tomates cherrys con ajoaceite/ Cherrys Tomatoes with garlic oil Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Judías estofados/ Stewed beans Second course: Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Side dish: Ensalada de tomate/ Tomato salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Macarrones con salsa de tomate/ Macaroni with tomato sauce 🍝 Second Course: Salchichas al vino/Sausages in wine 🍷 Side dish: Guisantes salteados/ Sauteed peas Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz negro/ Black Rice 🐟 Second course: Lomo de cerdo adobado/ Pork loin marinated Side dish: Patatas asadas/ roast potatoes Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
WEDNESDAY		First course: : Crema de zanahoría/ Carrot cream Second course: Salmon al horno/Backed salmon 🐟 Side dish: Side dish: Ensalada verde / Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Arroz Zamorano /Zamoran Rice Second course: Boquerones a la andaluza/ Fried anchovies 🐟🍷 Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Pan blanco e integral y agua	First course: : Garbanzos al curry/ Curried chickpeas muslos Side dish: Guisantes salteados/ Sautee 🐟 peas Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Espagueti a la carbonara/ Spaghetti carbonara 🍝 Second course: Salmon al horno/Backed salmon 🐟 Side dish: Guisantes salteados/Sauteed peas Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	
THURSDAY		First course: Ensalada de pasta/ Pasta salad 🍷 Second course: Lomo de cerdo adobado/ Pork loin marinated Side dish: Pimientos verdes fritos/ Fried Green peppers Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: : Caldereta de cerdo/ Pork stew Second Course: : Tortilla de patatas / Spanish omlette Side dish: Cus cus/ cous cous Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Hamburguesa de ternera/ Beef hamburger Second Course: Patatas al horno/Roasted potatoes Side dish: Guarnición de lechuga, tomate y queso/Lettuce, tomato and cheese Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Paella de verduras/ Vegetable paella Second Course: Tortilla de patatas/ Spanish omlette Side dish: Calabacín a la plancha/ Grilled zucchini Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Judías estofados/ Stewed beans Second Course: Muslos de pollo a la plancha/ Grilled Chicken thighs Side dish: Cus cus/couscous 🍷 Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua
FRIDAY		First course: Lentejas estofadas/ Stewed lentils Secound course: Calamares a la andaluza/Fried squid 🐟🍷 Side dish: Ensalada verde/ Green salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Espirales a la napolitana/ Napolitan spirals 🍷 Secound course: Perca del nilo al horno / Backed nile perch 🐟 Side dish: Ensalada de pepino/ Cucumber salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Second Course: Salmón al horno/Backed salmon 🐟 Side dish: ensalada mixta/ Mixed salad Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	First course: Fabes con almejas/ Beans with clams Second course: Salmón en papillote/ Papillot salmon 🐟 Side dish: Verduras salteadas/ Sauteed vegetables Dessert: Fruit/Fruta Pan blanco e integral y agua	Special Halloween menu First course: Crema de calabaza/ Pumpkin cream. Second Course: Salchimomias/ Scary Sausages 🍷 Side dish: Black fried rice. Dessert: Fruit /Fruta Special Halloween dessert. Pan blanco e integral y agua

ALÉRGENOS: SIN CEBOLLA HUEVO, GLUTEN, LÁCTEO, PESCADO, SULFITOS MARISCO SIN GLUTEN. Estos menús pueden sufrir modificaciones, por motivos de intendencia.

Crea tu Rutina Saludable en Familia



PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole he comido como primero...

 *verdura*



 *pasta/arroz*



 *legumbres*



 Para cenar puedo comer como primero...

 *pasta/arroz*

 *verdura*

 *verdura*



 *pasta/arroz*

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...

 *huevo*



 *pescado*



 *legumbres*



 Para cenar puedo comer como segundo...

 *carne*



 *pescado*

 *huevo*



 *carne*

 *verdura*



 *huevo*