



	Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Comida			Sopa de letras (C.)(2,4) Ragout de ternera en salsa (C.)(4) Zanahorias y guisantes (C.) Pan int (4) - Fruta de temporada Eco	Crema de calabaza, judías verdes y patata (C.) Salmón al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan (4) - Yogur (8)	Garbanzos guisados con verdura (C.) Huevos revueltos (S.)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4) - Fruta de temporada
Val. Nutricional			Kcal 685 Lip 77 H.d.c. 37 Prot 26	Kcal 478 Lip 33 H.d.c. 24 Prot 17	Kcal 504 Lip 59 H.d.c. 22 Prot 19
Recomendación Cena			Crema y pescado con ensalada	Pasta gratinada	Sopa y pescado con patata
	6	7	8	9	10
Comida	Pasta int con salsa de tomate (C.)(4,7) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4) - Fruta de temporada	Lentejas a la Riojana (C.)(4) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan (4) - Fruta de temporada	Arroz con verduras (C.) Cinta de lomo (H) Ensalada mixta (Cr) Pan int (4) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C.) (4) Cocido Completo (C.) (4.) Pan (4) - Yogur (8)	Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C.) Pollo asado (A) Verduras y patatas (C.) Pan (4) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 483 Lip 53 H.d.c. 22 Prot 20	Kcal 693 Lip 76 H.d.c. 32 Prot 27	Kcal 687 Lip 81 H.d.c. 22 Prot 29	Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24	Kcal 502 Lip 54 H.d.c. 21 Prot 22
Recomendación Cena	Lomo con ensalada	Pavo con verdura	Crema y tortilla de verdura	Pollo y ensalada	Sopa y ternera con ensalada
	13	14	15	16	17
Comida	Crema de judías verdes, puerro y calabacín (C.) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan int (4) - Fruta de temporada	Lentejas guisadas (C.)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4) - Fruta de temporada	Sopa de fideos (C.)(2,4) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Verdura al vapor (V) Pan int (4) - Fruta de temporada Eco	Macarrones int a la Napolitana (C.)(4,7) Lenguado al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan (4) - Yogur (8)	Arroz blanco (C.) Lacón al horno (H) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 489 Lip 50 H.d.c. 29 Prot 15	Kcal 608 Lip 62 H.d.c. 28 Prot 26	Kcal 528 Lip 47 H.d.c. 29 Prot 25	Kcal 472 Lip 51 H.d.c. 26 Prot 17	Kcal 554 Lip 58 H.d.c. 55 Prot 26
Recomendación Cena	Pasta con tomate	Pollo con patatas y verduras	Puré y tortilla francesa con ensalada	Pavo con menestra	Crema y pescado con verdura
	20	21	22	23	24
Comida	Puré de verduras frescas (C.) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan int (4) - Fruta de temporada	Pasta int con salsa de tomate (C.)(4,7) Pollo asado (A) Verdura al vapor (V) Pan (4) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C.) Cocido Completo (C.) (4.) Pan int (4) - Fruta de temporada	Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C.) Pavo en salsa (C.)(4) Zanahorias y guisantes (C.) Pan (4) - Yogur (8)	Arroz con verduras (C.) Huevos revueltos (S.)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 387 Lip 42 H.d.c. 21 Prot 15	Kcal 549 Lip 59 H.d.c. 26 Prot 22	Kcal 584 Lip 71 H.d.c. 29 Prot 21	Kcal 500 Lip 44 H.d.c. 27 Prot 23	Kcal 598 Lip 82 H.d.c. 13 Prot 24
Recomendación Cena	Pollo con patatas	Magro y ensalada	Crema y tortilla de verdura	Pasta gratinada	Sopa y pescado con verduras
	27	28	29	30	31
Comida	Sopa de fideos (C.)(4,7) Salmón al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan int (4) - Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verdura (C.) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4) - Fruta de temporada	Arroz blanco (C.) Ternera en salsa (C.)(4,14) Zanahorias y guisantes (C.) Pan int (4) - Fruta de temporada Eco	Lentejas a la Riojana (C.)(4) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mixta (Cr) Pan (4) - Yogur (8)	Macarrones int a la Amatriciana (C.) (4,7) Pollo al limón (H) Verdura salteada (S) Pan (4) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 502 Lip 42 H.d.c. 15 Prot 31	Kcal 582 Lip 71 H.d.c. 23 Prot 20	Kcal 481 Lip 54 H.d.c. 21 Prot 9	Kcal 650 Lip 48 H.d.c. 35 Prot 34	Kcal 541 Lip 57 H.d.c. 25 Prot 24
Recomendación Cena	Pavo con patatas y verdura	Ternera con verdura salteada	Crema y tortilla de verdura	Pollo con arroz	Puré y pescado con ensalada

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor





MENÚ OCTUBRE 2025

Desayunos
Meriendas
Diets
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,13) Fruta fresca de temporada
Meriendas				
Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,13) Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con pavo Fruta Fresca de temporada
Dieta Astringente				
Sopa de fideos desgrasada (C.) (4) Pescado blanco a la plancha (P) (11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patatas (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de fideos desgrasada (C.) (4) Pescado blanco a la plancha (P) (11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patata y zanahoria (C.) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras (C.) Pescado blanco a la plancha (P) (11) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C.) Pescado blanco a la plancha (P) (11) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C.) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047. Por más información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

