

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 01-oct	Viernes 02-oct
				Crema de calabaza, judías verdes y patata (C) Salmón al horno (H)(11) Patatas y verdura cocida (C.) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Garbanzos guisados con verduras (C.) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada de tomate (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
				Kcal 647,2 H.d.c. 72,5 Prot 30,2 Lip 23,6	Kcal 618,4 H.d.c. 77 Prot 23,7 Lip 21,9
Val. Nutricional Recomendación Cena				Pasta gratinada	Sopa y pescado con patatas
Comida	05-oct	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct
	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (C)(4) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada de tomate Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz blanco (C) Cinta de lomo (H) Ensalada de patata (C.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C) Pollo asado (A) Verduras y patatas (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
	Kcal 513,5 H.d.c. 76,4 Prot 18,7 Lip 14,4	Kcal 623,3 H.d.c. 75,6 Prot 21,1 Lip 23,8	Kcal 704,9 H.d.c. 102 Prot 23,3 Lip 22,4	Kcal 471,5 H.d.c. 68,2 Prot 20,2 Lip 11,9	Kcal 597,7 H.d.c. 77,1 Prot 20,4 Lip 21,8
Val. Nutricional Recomendación Cena	Pollo con ensalada	Magro con verdura salteada	Crema y pescado con verdura	Pollo y ensalada	Sopa y pescado con ensalada
Comida	12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct
	FESTIVO	Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de tomate Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz con verduras (C) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Verduras y patatas (C.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Macarrones int con tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Abadejo al horno (H)(11) Ensalada Mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Garbanzos guisados con verduras © Lacón al horno (H) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
		Kcal 594,7 H.d.c. 71,3 Prot 20,1 Lip 23,1	Kcal 612,9 H.d.c. 84,9 Prot 24 Lip 19,1	Kcal 530,7 H.d.c. 67,2 Prot 22,3 Lip 18,2	Kcal 648,5 H.d.c. 78,2 Prot 27,5 Lip 23,5
Val. Nutricional Recomendación Cena		Pasta gratinada	Crema y tortilla de verdura	Magro con verdura salteada	Puré y pescado con verdura salteada
Comida	19-oct	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct
	Crema de lentejas y verduras(C.) (4) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pollo asado (A) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C) Pavo en salsa (C)(4) Zanahorias y guisantes (C) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Arroz con verduras (C) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada verde (Cr.) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
	Kcal 623,5 H.d.c. 79,8 Prot 27 Lip 19,5	Kcal 601,9 H.d.c. 80,1 Prot 24,6 Lip 19,7	Kcal 454,3 H.d.c. 77,4 Prot 16,6 Lip 8,1	Kcal 553 H.d.c. 57,3 Prot 24,9 Lip 23,4	Kcal 490,6 H.d.c. 70,8 Prot 13,2 Lip 17,3
Val. Nutricional Recomendación Cena	Puré y tortilla de verdura	Pescado con patata y verdura	Pollo y ensalada	Pasta gratinada	Sopa y pescado con patata
Comida	26-oct	27-oct	28-oct	29-oct	30-oct
	Sopa de fideos (C)(2,4) Limanda al horno (H)(11) Patata y verdura cocida (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz blanco (C) Ternera en salsa (C)(4,14) Zanahorias y guisantes (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Lentejas a la riojana (C)(4) Merluza al horno (H)(11) Ensalada de patata (C.) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pollo asado (A) Ensalada variada (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
	Kcal 585,4 H.d.c. 86,5 Prot 19,6 Lip 17	Kcal 607,5 H.d.c. 77,5 Prot 22,8 Lip 21,2	Kcal 454,8 H.d.c. 75,8 Prot 13,4 Lip 10,5	Kcal 554,2 H.d.c. 61,6 Prot 26,9 Lip 19,8	Kcal 696,1 H.d.c. 80,6 Prot 24,1 Lip 30
Val. Nutricional Recomendación Cena	Ternera y ensalada	Sopa y magro con verdura	Pollo con verdura	Pasta gratinada	Sopa y pescado con patata

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

MENU OCTUBRE 2026

Desayunos
Meriendas
Dietas
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada
Meriendas				
Yogur natural (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4.13.10) con pavo Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Leche (8) y bizcocho casero de plátano (4,7,8)
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 natural (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)

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