

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (pimentón, cebolla, ajo, laurel, chorizo) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten, pescado	2 CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerro, calabacín, tomate, patata) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	3 PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, pimiento verde, cebolla, berenjena y tomate frito) LOMO DE CERDO CON SALSA CARBONARA (nata, queso, orégano, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA
Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta		Cena: sopa de pescado + fruta		Cena: Pisto con huevo + fruta
6 JUDÍAS VERDES CON PATATA REHOGADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Lactosa	7 SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera y jamón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	8 PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) Pescado, crustáceos, moluscos	9 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN YORK TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Huevo, lactosa	10 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judía verde, patata, zanahoria, pimentón) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten
Cena: Verdura rehogada + pescado azul + fruta	Cena: pisto con huevo + fruta	Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: Verdura rehogada+ tortilla francesa + fruta
13 CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas y patata) CARCAMUSAS CON ENSALADA (magro de cerdo, tomate frito, guisantes, cebolla, lechuga, tomate, maíz y chorizo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	14 GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (garbanzos, chorizo, jamón, cebolla, ajo y pimentón) LOMITOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE (caldo de pescado, guisantes, cebolla, perejil) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado, gluten	15 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA Y TOMATE FRITO CASERO AÓLNIBIGAS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA (carne de pollo, zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Lactosa	16 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judía verde, patata, zanahoria, pimentón) SALMÓN EN SALSA DE MARISCO CON ENSALADA (cebolla, ajo, caldo de pescado, harina de trigo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, gluten, mariscos, crustáceos	17 ESPAGUETIS BOLOÑESA CON VERDURAS (carne picada de ternera, cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomate frito) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, huevo, lactosa
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta	Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + Pescado blanco + fruta
20 MARMITAKO DE ATÚN (patatas, pimiento verde, pimiento rojo, atún, tomate) RAGOUT DE TERNERA CON ENSALADA (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado	21 CREMA DE CALABAZA (Calabaza, puerro, calabacín, tomate) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Huevo, lactosa	22 SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo del cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera, jamón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	23 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (leche sin lactosa, queso rallado, harina de trigo, aceite de oliva) FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA Gluten, lactosa, pescado	24 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (pimentón, cebolla, ajo, laurel) TRUCHA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (cebolla, limón, patatas al horno, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado
Cena: Verdura rehogada+ pollo, plancha + fruta	Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + Pescado blanco + fruta	Cena: Verdura rehogada + Pollo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta
27 SOPA DE PESCADO BLANCO Y MARISCO (gambas, calamares, fideos, merluza, cebolla, tomate) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA (almendra en polvo, jamón, huevo, cebolla, lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado, mariscos, moluscos, crustáceos, gluten, frutos secos, huevo	28 BROCOLI GRATINADO (leche sin lactosa, queso rallado, nuez moscada, harina de trigo) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA (tomate frito, cebolla, lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado	29 GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (pimentón, cebolla, ajo, laurel, jamón de york y chorizo) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado	30	31
Cena: Pisto co huevo + fruta	Cena: Verdura rehogada+ lomo de cerdo plancha+ fruta	Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta		

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



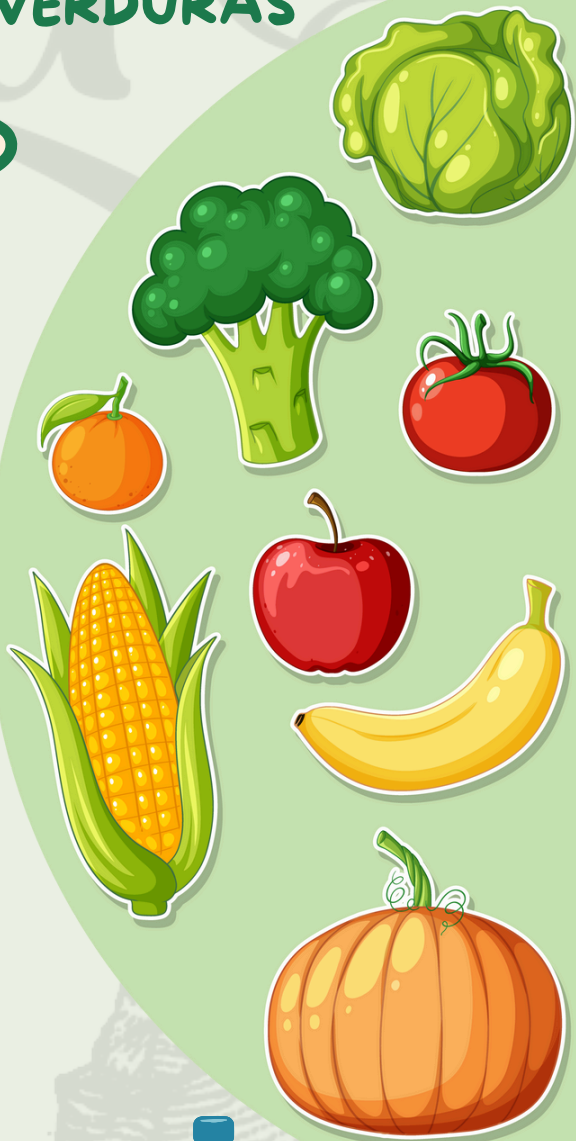
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS