

MENÚ BASAL OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judías verdes, zanahoria y patata) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Lactosa, pescado	2 SOPA DE PESCADO CON FIDEOS (cebolla, tomate, ajo, gambas, calamares) HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA Pescado, gluten, marisco, crustáceos
Cena: Crema de verduras + fruta				
5 JUDÍAS VERDES CON PATATA REHOGADAS CON JAMÓN LOMO DE CERDO ADOBADO CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN INTEGRAL Y AGUA Lactosa Cena: Verdura rehogada + pescado azul + fruta	6 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 INTEGRAL Y AGUA Gluten Cena: pisto con huevo + fruta	7 PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA Pescado, crustáceos, moluscos Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	8 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN YORK TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Huevo, lactosa Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	9 JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MAGRO DE CERDO (patata, zanahoria, pimentón) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten Cena: Verdura rehogada+ tortilla francesa + fruta
12 NO LECTIVO	13 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 INTEGRAL Y AGUA Pescado, gluten Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta	14 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA Y TOMATE FRITO CASERO AÓLNDIBGAS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA (carne de pollo, zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Lactosa Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	15 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 INTEGRAL Y AGUA. Pescado, gluten, mariscos, crustáceos Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo plancha + fruta	16 ESPAGUETIS INTEGRALES 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 INTEGRAL Y AGUA. Gluten, huevo, lactosa Cena: Verdura rehogada + Pescado blanco + fruta
19 MARMITAKO DE ATÚN (patatas, pimiento verde, pimiento rojo, atún, tomate) RAGOUT DE TERNERA CON ENSALADA (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA Pescado Cena: Verdura rehogada+ pollo. plancha + fruta	20 CREMA DE CALABAZA (Calabaza, puerro, calabacín, tomate) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN INTEGRAL Y AGUA. Huevo, lactosa Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	21 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 Cena: Verdura rehogada + Pescado blanco + fruta	22 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (leche sin lactosa, queso rallado, harina de trigo, aceite de oliva) FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA Gluten, lactosa, pescado Cena: Verdura rehogada + Pollo a la plancha + fruta	23 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 INTEGRAL Y AGUA. Pescado Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta
26 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 INTEGRAL Y AGUA Pescado, mariscos, moluscos, crustáceos, gluten, frutos secos, huevo Cena: Pisto co huevo + fruta	27 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 Cena: Verdura rehogada+ lomo de cerdo plancha+ fruta	28 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 INTEGRAL Y AGUA Pescado Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	29 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 Pescado Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco+ fruta	30 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (brocoli, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo) CROQUETAS DE JAMÓN CASERAS (pan rallado, leche, harina de trigo, jamón, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Gluten, huevo, lactosa Cena: Pisto con huevo + fruta

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



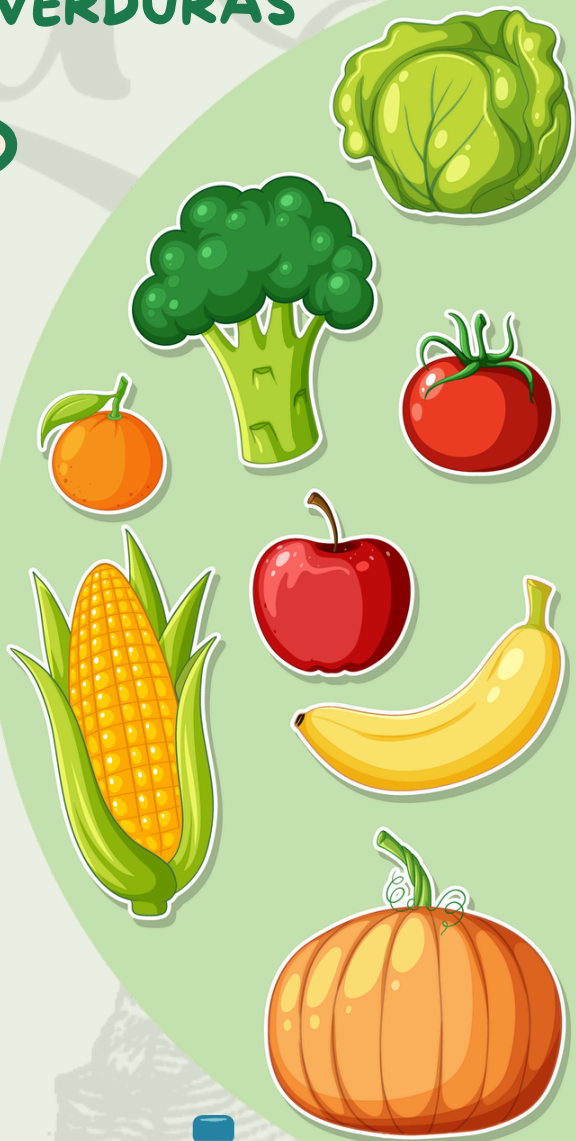
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS