



# MENÚ GENERAL

## OCTUBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Crema de verduras frescas de temporada Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta 670,61 Kcal 70,17 g HC 23,68 g Prot 31,54 g Lip	Sopa de ave y picadillo con fideos Tortilla de calabacin con ensalada variada Yogur 643,5 Kcal 70,7 g HC 32,74 g Prot 24,72 g Lip	Arroz a la marinera Merluza a la provenzal con ensalada variada Fruta 551,6 Kcal 85,77 g HC 24,25 g Prot 11,28 g Lip
Lentejas estofadas con verduritas Filete de pavo a la plancha con ensalada variada Yogur 646,79 Kcal 77,15 g HC 41,41 g Prot 17,38 g Lip	Espagueti al pomodoro con queso gratinado Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta Fruta 623,4 Kcal 79,79 g HC 30,63 g Prot 18,77 g Lip	Brócoli rehogado con quinoa ecológica y jamón Crujiente de bacalao con ensalada variada Yogur 572,4 Kcal 51,86 g HC 36,46 g Prot 23,13 g Lip	Sopa de cocido con fideos Cocido completo con sus carnes y verduras Fruta 582,1 Kcal 88,16 g HC 27,3 g Prot 10,57 g Lip	Arroz con tomate frito al horno Huevos fritos con empanadillas y patatas Fruta 765,15 Kcal 99,48 g HC 20,57 g Prot 30,36 g Lip
	Alubias blancas estofadas con verduritas Pollo a la plancha con ensalada mixta Yogur 662,98 Kcal 71,54 g HC 36,44 g Prot 22,76 g Lip	Menestra de verduras a la murciana Tortilla francesa con ensalada de tomate y atún Fruta 519,48 Kcal 53,79 g HC 23,22 g Prot 22,66 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Lomo asado en su jugo con puré de patata Fruta 636,48 Kcal 77,85 g HC 36,5 g Prot 18,44 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Salmon al horno con arroz salteado Yogur 627,19 Kcal 79,07 g HC 27,88 g Prot 21,36 g Lip
Macarrones salteados con verduritas y tomate frito Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada variada Yogur 671,72 Kcal 84,49 g HC 33,04 g Prot 21,44 g Lip	Patatas guisadas con verduras y costillas Merluza al horno Fruta 466,75 Kcal 67,03 g HC 21,54 g Prot 11 g Lip	Guisantes salteados a la francesa con jamón Pollo al ajillo con verduritas Yogur 691,11 Kcal 64,51 g HC 46,73 g Prot 23,77 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Magro estofado con verduritas y patatas Fruta 597,04 Kcal 73,97 g HC 35,62 g Prot 15,87 g Lip	Garbanzos estofados con verdura Palometa a la riojana Fruta 537,44 Kcal 75,47 g HC 25,74 g Prot 11,89 g Lip
Alubias pintas estofadas con verduritas Filete de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada Yogur 661,97 Kcal 71,39 g HC 36,41 g Prot 22,73 g Lip	Espaguetis con verduras y tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada variada Fruta 627,09 Kcal 80,43 g HC 30,79 g Prot 18,8 g Lip	Judías verdes a la murciana Rabas de calamar con ensalada variada Yogur 596,63 Kcal 60,76 g HC 25,14 g Prot 26,17 g Lip	Sopa del cocido con estrellitas Roti de pavo asado en su jugo con patata asada Fruta 636,29 Kcal 86,54 g HC 21,89 g Prot 19,88 g Lip	Lentejas estofadas con verduritas Salmón al horno con ensalada de tomate Fruta 607,2 Kcal 73,41 g HC 29,56 g Prot 19,48 g Lip