



MENÚ SIN PESCADO

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 calabacín con ensalada variada Yogur 643,5 Kcal 70,7 g HC 32,74 g Prot 24,72 g Lip	Arroz con verduras Pollo a la plancha con ensalada variada Fruta 633,88 Kcal 86,88 g HC 25,5 g Prot 19,64 g Lip
Alubias estofadas con verduritas Filete de pavo a la plancha con ensalada variada Yogur 622,38 Kcal 71,98 g HC 38,97 g Prot 16,98 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	Crema de verduras frescas de temporada Pollo a la plancha con ensalada variada Yogur 589,34 Kcal 62,44 g HC 32,78 g Prot 22,58 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 patatas Fruta 770,25 Kcal 112,32 g HC 20,81 g Prot 25,16 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	Crema de legumbres y verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta 667,7 Kcal 79,25 g HC 27,75 g Prot 23,84 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 Huevo a la plancha con ensalada Yogur 6732 Kcal 75,25 g HC 26,21 g Prot 24,12 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 Ternera a la plancha con ensalada Fruta 570,42 Kcal 67,18 g HC 30,35 g Prot 18,28 g Lip	Crema de calabacín Pollo al ajillo con verduras Yogur 590,31 Kcal 61,46 g HC 35,1 g Prot 21,49 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 Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta 587,2 Kcal 76,4 g HC 27,42 g Prot 18,45 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	Crema de verduras frescas de temporada Ternera a la plancha con ensalada variada Yogur 570,96 Kcal 62,44 g HC 35,35 g Prot 19,4 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 Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta 587,2 Kcal 76,4 g HC 27,42 g Prot 18,45 g Lip