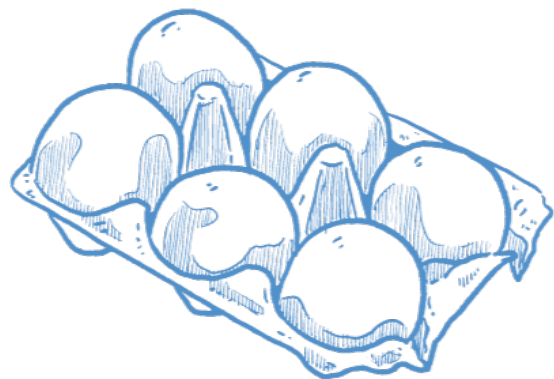




# MENÚ SIN HUEVO

1. GLUTEN

2. LÁCTEO

3. HUEVO

4. PESCADO

5. MOLUSCOS

6. CRUSTÁCEOS

7. CACAHUETES

8. FRUTOS DE CÁSCARA

9. SOJA

10. SÉSAMO

11. MOSTAZA

12. APIO

13. ALTRAMUCES

14. SULFITO



## OCTUBRE 2026

| Lunes                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     | Sopa de cocido con picadillo<br>Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14)<br>Fruta del tiempo<br>642,33 KCAL, 74,73g HC, 30,69g Prot, 22,84g Lip                              | Arroz a la marinera (4,5,6)<br>Chuletas de aguja con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>738,69 KCAL, 88,53g HC, 34,11g Prot, 25,98g Lip                             |
| Crema de puerro, calabaza y zanahoria (14)<br>Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>483,45 KCAL, 56,33g HC, 27,26g Prot, 14,77g Lip | Alubias blancas estofadas con verduritas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta (14)<br>Fruta del tiempo<br>709,35KCAL, 75,07g HC, 39,65g Prot, 23,49g Lip                | Crema de verduras frescas de temporada (14)<br>Salmón al horno a la naranja (4,5,6)<br>Yogur (2)<br>545,36 KCAL, 61,64g HC,28,7g Prot, 19,91 Lip                    | Sopa de cocido con fideos (1)<br>Cocido completo con sus carnes y verduras<br>Fruta del tiempo<br>588,42 KCAL, 88,71g HC, 27,81g Prot, 10,66g Lip                                  | Arroz con tomate casero al horno<br>Merluza a la romana con ensalada variada (4,5,6,14)<br>Fruta del tiempo<br>663,94 KCAL, 87,99g HC, 34,43g Prot, 18,41g Lip                |
| FESTIVO<br>FESTIVO                                                                                                                                                         | Macarrones integrales con tomate casero al horno (1)<br>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>728,21 KCAL, 75,45g HC, 38,05g Prot, 28,06g Lip | Lentejas ecológicas estofadas con verduritas (1,14)<br>Filete de pavo con ensalada de tomate (3,14)<br>Yogur (2)<br>850,91KCAL, 108,17g HC, 51,27g Prot, 21,01g Lip | Sopa de cocido con picadillo de jamón<br>Albóndigas en salsa española con patatas (2,14)<br>Fruta del tiempo<br>810,36 KCAL, 81,23g HC, 25,62g Prot, 40,68g Lip                    | Crema de verduras frescas de temporada (14)<br>Bacalao plancha con ensalada de tomate aliñado (4,5,6,14)<br>Fruta del tiempo<br>438,91KCAL, 59,4g HC, 22,24g Prot, 11,23g Lip |
| Alubias pintas estofadas con verduritas<br>Lomo adobado a la plancha con ensalada (14)<br>Fruta del tiempo<br>615,04 KCAL, 66,21g HC, 33,01g Prot, 20,77g Lip              | Espagueti con verdutas y tomate casero al horno (1)<br>Merluza al horno con patata hervida (4,5,6,14)<br>Fruta del tiempo<br>711,28 KCAL, 92,14g HC, 30,64g Prot, 22,88g Lip               | Crema de verduras (14)<br>Pollo asado con patatas fritas (3,14)<br>Yogur (2)<br>748,32 KCAL, 76,3g HC,39,69g Prot, 30,7g Lip                                        | Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos<br>Estofado de ternera a la jardinera con patatas (2, 14)<br>Fruta del tiempo<br>736,06 KCAL, 92,24g HC,27,49g Prot, 26,38g Lip | Arroz con calamares y gambas (4,5,6)<br>Salmón al horno con salsa de naranja (4,5,6)<br>Fruta del tiempo<br>600,52 KCAL, 85,05g HC, 26,26g Prot, 16,11g Lip                   |
| Lentejas ecologicas estofadas con verduras (1,14)<br>Pollo al ajillo con verduritas<br>Fruta del tiempo<br>850,59 KCAL, 107,52g HC, 45,53g Prot, 23,34g Lip                | Coditos al pomodoro con albahaca (1)<br>Pechuga de pavo con ensalada mixta (14)<br>Fruta del tiempo<br>674,22 KCAL, 81,71g HC, 37,63g Prot, 20,24g Lip                                     | Arroz a la milanesea con magro y verduras<br>Bacalao rebozado con ensalada variada (2,4,5,6,14)<br>Yogur (2)<br>713,88 KCAL, 95,3g HC, 32,66g Prot, 21,35g Lip      | Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14)<br>Maza de cerdo asada en su jugo con patatas asadas (14)<br>Fruta del tiempo<br>697,4KCAL, 89,38g HC, 38,32g Prot, 18,88g Lip          | Crema de calabaza y boniato (14)<br>Palometa al horno con pisto (4,5,6)<br>Fruta del tiempo<br>417,49 KCAL, 57,58g HC, 18,79g Prot, 11,07g Lip                                |