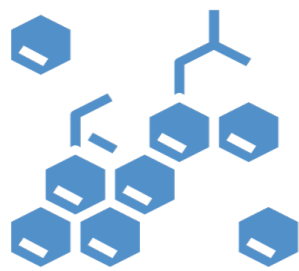


# MENÚ BAJO EN COLESTEROL



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 hervidas (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>Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14)<br>Fruta del tiempo<br>671,62 KCAL, 86,39g HC, 24,55G Prot, 24,09g 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>571,11KCAL, 53,43g HC,26,18g Prot,26,74g 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>827,43 KCAL, 101,46g HC, 28,93g Prot, 32,18g Lip            |
| 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>Tortilla francesa con ensalada de tomate (3,14)<br>Yogur (2)<br>617,87 KCAL, 75,35g HC, 33,44g Prot, 20,82g 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 orly 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>Tortilla de patata de calabacín con ensalada (3,14)<br>Yogur (2)<br>637,65 KCAL, 67,48g HC, 18,16g Prot, 30,33g Lip                          | Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos<br>Filete de pollo con patatas (14)<br>Fruta del tiempo<br>612,15 KCAL, 85,4g HC, 28,28g Prot,15,64g 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 verduras<br>Bacalao rebozado con ensalada variada (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>Cinta de lomo con patatas asadas (14)<br>Fruta del tiempo<br>697,4 KCAL, 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                             |