



MENÚ SIN LACTOSA

-  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 Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14) Fruta del tiempo 642,33 KCAL, 74,73g HC, 30,69g Prot, 22,84g Lip	Arroz a la marinera (4,5,6) Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14) Fruta del tiempo 671,62 KCAL, 86,39g HC, 24,55G Prot, 24,09g Lip
Crema de puerro, calabaza y zanahoria (14) Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 483,45 KCAL, 56,33g HC, 27,26g Prot, 14,77g Lip	Alubias blancas estofadas con verduritas Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta (14) Fruta del tiempo 709,35KCAL, 75,07g HC, 39,65g Prot, 23,49g Lip	Crema de verduras frescas de temporada (14) Salmón al horno a la naranja (4,5,6) Yogur de soja (9) 494,86 KCAL,54,67g HC, 26,22g Prot,18, 08g Lip	Sopa de cocido con fideos (1) Cocido completo con sus carnes y verduras Fruta del tiempo 588,42 KCAL, 88,71g HC, 27,81g Prot, 10,66g Lip	Arroz con tomate casero al horno Merluza a la romana con ensalada variada (4,5,6,14) Fruta del tiempo 614,63 KCAL, 91,46g HC, 16,3g Prot, 19,14g Lip
FESTIVO FESTIVO	Macarrones integrales con tomate casero al horno (1) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 728,21 KCAL, 75,45g HC, 38,05g Prot, 28,06g Lip	Lentejas ecológicas estofadas con verduritas (1,14) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3,14) Yogur de soja (9) 793,84KCAL, 103,82g HC, 41,31g Prot, 22,84g Lip	Sopa de cocido con picadillo de jamón Albóndigas en salsa española con patatas (2,14) Fruta del tiempo 810,36 KCAL, 81,23g HC, 25,62g Prot, 40,68g Lip	Crema de verduras frescas de temporada (14) Bacalao orly con ensalada de tomate aliñado (4,5,6,14) Fruta del tiempo 438,91KCAL, 59,4g HC, 22,24g Prot, 11,23g Lip
Alubias pintas estofadas con verduritas Lomo adobado a la plancha con ensalada (14) Fruta del tiempo 615,04 KCAL, 66,21g HC, 33,01g Prot, 20,77g Lip	Espagueti con verdutas y tomate casero al horno (1) Merluza al horno con patata hervida (4,5,6,14) Fruta del tiempo 711,28 KCAL, 92,14g HC, 30,64g Prot, 22,88g Lip	Crema de verduras (14) Tortilla de patata de calabacín con ensalada (3,14) Yogur de soja (9) 552,35 KCAL, 55,38g HC,24,57g Prot,24,72g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Estofado de ternera a la jardinera con patatas (14) Fruta del tiempo 736,06 KCAL, 92,24g HC,27,49g Prot, 26,38g Lip	Arroz con calamares y gambas (4,5,6) Salmón al horno con salsa de naranja (4,5,6) Fruta del tiempo 600,52 KCAL, 85,05g HC, 26,26g Prot, 16,11g Lip
Lentejas ecologicas estofadas con verduras (1,14) Pollo al ajillo con verduritas Fruta del tiempo 850,59 KCAL, 107,52g HC, 45,53g Prot, 23,34g Lip	Coditos al pomodoro con albahaca (1) Pechuga de pavo con ensalada mixta (14) Fruta del tiempo 674,22 KCAL, 81,71g HC, 37,63g Prot, 20,24g Lip	Arroz a la milanesea con magro y verduras Bacalao rebozado con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur de soja (9) 664,38 KCAL, 87,3g HC, 30,85g Prot, 19,91g Lip	Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14) Maza de cerdo asada en su jugo con patatas asadas (14) Fruta del tiempo 697,4KCAL, 89,38g HC, 38,32g Prot, 18,88g Lip	Crema de calabaza y boniato (14) Palometa al horno con pisto (4,5,6) Fruta del tiempo 417,49 KCAL, 57,58g HC, 18,79g Prot, 11,07g Lip