



# MENÚ SIN PESCADO

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



MATER  
SALVATORIS

## OCTUBRE 2026

| Lunes                                                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            | Sopa de cocido con picadillo<br><br>Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14)<br><br>Fruta del tiempo<br>642,33 KCAL, 74,73g HC, 30,69g Prot, 22,84g Lip                       | Arroz con verduras<br><br>Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14)<br><br>Fruta del tiempo<br>777,03 KCAL, 115,22g HC, 23,56g Prot, 22,98g Lip                      |
| Crema de puerro, calabaza y zanahoria (14)<br>Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14)<br><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><br>Fruta del tiempo<br>709,35KCAL, 75,07g HC, 39,65g Prot, 23,49g Lip                | Crema de verduras frescas de temporada (14)<br>Pechuga de pollo con ensalada variada<br><br>Yogur (2)<br>558,25 KCAL, 61,47g HC, 34,25g Prot, 18,88g Lip                   | Sopa de cocido con fideos (1)<br><br>Cocido completo con sus carnes y verduras<br><br>Fruta del tiempo<br>588,42 KCAL, 88,71g HC, 27,81g Prot, 10,66g Lip                           | Arroz con tomate casero al horno<br><br>Filete de ternera a la plancha con ensalada variada (2,14)<br><br>Fruta del tiempo<br>614,63 KCAL, 91,46g HC, 16,3g Prot, 19,14g Lip |
| FESTIVO                                                                                                                                                                        | Macarrones integrales con tomate casero al horno (1)<br>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)<br><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><br>Yogur (2)<br>617,87 KCAL, 75,35g HC, 33,44g Prot, 20,82g Lip | Sopa de cocido con picadillo de jamón<br><br>Albóndigas en salsa española con patatas (2,14)<br><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>Pechuga de pavo con ensalada mixta<br><br>Fruta del tiempo<br>543,13 KCAL, 60,91g HC,34,05g Prot, 16,77g Lip                  |
| Alubias pintas estofadas con verduritas<br>Lomo adobado a la plancha con ensalada (14)<br><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>Filete de pollo al horno con patatas cocidas<br><br>Fruta del tiempo<br>868,14 KCAL, 106,06g HC, 38,23g Prot,30,44g Lip                 | Crema de verduras (14)<br>Tortilla de patata de calabacín con ensalada (3,14)<br><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>Estofado de ternera a la jardinera con patatas (14)<br><br>Fruta del tiempo<br>736,06 KCAL, 92,24g HC,27,49g Prot, 26,38g Lip | Arroz salteado con verduritas<br>Cinta de lomo al horno con patatas (14)<br><br>Fruta del tiempo<br>604,51 KCAL, 70,54g HC,27,19g Prot, 22,42g Lip                           |
| Lentejas ecologicas estofadas con verduras (1,14)<br>Pollo al ajillo con verduritas<br><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><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>Pechuga de pollo con ensalada variada (4,5,6,14)<br><br>Yogur (2)<br>700,46 KCAL, 91,3g HC, 37,28g Prot, 19,66g Lip           | Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14)<br>Maza de cerdo asada en su jugo con patatas asadas (14)<br><br>Fruta del tiempo<br>697,4KCAL, 89,38g HC, 38,32g Prot, 18,88g Lip       | Crema de calabaza y boniato (14)<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate (3,14)<br><br>Fruta del tiempo<br>612,88 KCAL, 90,36g HC, 24,79g Prot, 17,76g Lip               |