



MENÚ OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

DESAYUNO

Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz
---------------------------------------	---	--	--	----------------------------------

COMIDA

			1 - Fideos a la cazuela con verduras - Hamburguesa casera de ternera a la plancha - Fruta.	2 - Puré de espinacas, puerros y patatas - Pescado a la plancha con rodajas de calabacín - Fruta.
5 - Espaguetis integrales con aceite de oliva y queso rallado - Hamburguesa casera de pollo a la plancha - Fruta.	6 - Crema de coliflor, apio y calabaza - Pescado blanco al horno con un toque de naranja - Fruta.	7 - Zanahorias, patatas, puerro y cebolla cocidas -Tortilla francesa con calabacín - Fruta.	8 - Lentejas guisadas con verduras y dados de ternera - Fruta.	9 - Sopa de verduras con pasta maravilla - Pescado blanco al horno con tomate natural y cebolla - Fruta.
12 FESTIVO	13- Crema de garbanzos, espinacas y patatas - Pescado blanco al horno con un toque de limón - Fruta.	14 - Lacitos de colores con salsa de tomate natural -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo - Fruta.	15 - Arroz blanco con albóndigas de ternera caseras en salsa de verduras y tomate natural - Fruta.	16 - Sopa de verduras con estrellitas - Tortilla francesa con trocitos de berenjenas - Fruta.
19 - Crema de acelgas, patatas y zanahoria -Nuggets caseros de pollo rebozados con pan rallado - Fruta.	20 - Macarrones en salsa de tomate natural -Pescado blanco a la plancha con un toque de ajo y perejil - Fruta.	21 - Lentejas con verduras caseras -Tortilla de patatas - Fruta.	22 - Arroz caldoso con verduras y dados de ternera - Fruta.	23- Crema de brócoli, zanahorias y patatas - Pescado blanco al horno con patatas laminadas - Fruta.
26 - Tallarines en salsa de tomate natural -Tortilla francesa -Fruta.	27- Verduras variadas de temporada cocidas - Pescado blanco al horno con tomate natural y cebolla - Fruta.	28 - Puré de calabacín, patata y cebolla -Filete de pollo empanado al horno -Fruta.	29 - Sopa de verduras con arroz integral - Pescado blanco al horno con calabaza - Fruta.	30 - Crema de verduras y judías blancas - Tofu a la plancha - Fruta.

MERIENDA

Bebida vegetal con tostadas de pan integral y queso fresco	Vaso de leche con tortitas de maíz y pavo	Bebida vegetal y bizcocho casero de limón sin azúcar	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Vaso de leche y bizcocho casero sin azúcar
--	---	--	---	--

