

Menú

OCTUBRE
2026



Consejo del mes

ALIMENTOS INTEGRALES

Se ofrece pan integral dos veces por semana.

Se ofrece 4 veces al mes arroz o pasta integral

L/05

- Fideua de marisco
- Pollo a la plancha. Ensalada de col y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Guisantes con jamón. Huevo escalfado. Yogur

M/06

- Lentejas estofadas
- Huevos rellenos (con tomate). Lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Carne mechada. Puré de patatas. Fruta

X/07

- Crema de verduras variadas
- Carne de cerdo en salsa Batata asada
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de pavo
- Pez espada. Ensalada. Yogur

J/08

- Arroz integral con salsa de tomate
- Salmón a la plancha. Picadillo de pimiento y tomate
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Tortilla francesa Verduras al horno. Fruta

V/09

- Ensalada completa (crema de calabacín)
- Pizza (Nuggets de pollo con patatas panaderas)
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Sopa de fideos. Sandwich de jamón y queso. Yogur

L/12

- -
 -
 -
 -
- DIA DEL PILAR**

M/13

- Crema de calabaza
- Pollo guisado con champiñones . .
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Acedias .Coliflores . Fruta

X/14

- Alubias con verduras
- Tortilla francesa. Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Hamburguesa . Berenjenas a la plancha. Yogur

J/15

- Arroz integral con pollo
- Pescadito de la Bahía . Picadillo de tomate y pimiento
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Huevo escalfado con patatas Pimientos asados.. Yogur

V/16

- Espaguetis Integral carbonara (con tomate)
- Albóndigas de soja. Judías verdes rehogadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de choped de pavo
- Lubina a la plancha . Pisto Yogur

L/19

- Lentejas con arroz
- Pinchitos de pollo Verduras al horno
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Boquerones.. Coliflores al vapor con mayonesa. Yogur

M/20

- Arroz con gambas
- Lomo de cerdo a la plancha (adobado) Ensalada de lechuga y maíz
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Tortilla de patatas. Tomate aliñado. Fruta

X/21

- Cocido madrileño
- Fogonero a la plancha. Pisto
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de pavo
- Crema de verduras. Pollo a la plancha. Yogur

J/22

- Espaguetis integrales con soja texturizada y tomate
- Tortilla de patatas Ensalada de col y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo
- Fajitas mejicanas. Yogur

V/23

- Crema de puerros
- Ragout de ternera con patatas asadas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Gallo . Pimientos asados Yogur

L/26

- Ensalada de pasta (con tomate)
- Pollo al horno con calabacín rebozado
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Alcachofas con jamón. Huevo frito. Yogur

M/27

- Garbanzos con calabaza
- Hamburguesa Lechuga y tomate.
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Pez espada. Brócoli. Fruta

X/28

- Crema de verduras variadas
- Revuelto de jamón y champiñones
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Filetes rusos con puré de patatas y zanahorias.. Fruta

J/29

- Patatas con alcachofas
- Carne mechada con zanahorias.
- Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo
- Revuelto de ajetes y gambas. Fruta

V/30

- Arroz integral con carne
- Merluza a la plancha Picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de chorizo
- Sopa de fideos. Croquetas caseras. Tomate aliñado . Yogur