

OCTUBRE DE 2026

DIA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE
1	Crema de legumbres con verduras	Lomo de cerdo asado con salsa de verduras	Fruta
2	Paella de verduras	Merluza al horno con salsa	Yogur
3	Sábado		
4	Domingo		
5	Caracolas con salsa de calabaza y puerro	Tortilla de calabacín	Fruta
6	Judías pintas con verduras	Bolitas de arroz integral y zanahoria	Fruta
7	Crema de coliflor y puerro	Contramuslos de pollo en pepitoria con patatas cocidas	Fruta
8	Crema de garbanzos con verduras	Ragú de pavo en salsa	Fruta
9	Arroz blanco con tomate frito casero	Sardinillas en aceite	Yogur
10	Sábado		
11	Domingo		
12	Festivo		
13	Macarrones integrales con tomate	Tortilla de calabaza	Fruta
14	Lentejas ecológicas con verduras	Cuscús	Fruta
15	Guiso de patatas con bacalao	Brócoli rehogado con cebollita	Fruta
16	Crema de legumbres con verduras	Lomo de cerdo asado con salsa de manzana	Yogur
17	Sábado		
18	Domingo		
19	Fideuá con verduras	Tortilla de puerro	Fruta
20	Judías blancas guisadas con verduras	Bolitas de arroz integral y calabaza	Fruta
21	Crema de verduras	Pollo asado en su jugo (contramuslos) con patata al horno	Fruta
22	Sopa de cocido (garbanzo ecológico)	Cocido completo	Fruta
23	Patatas guisadas con verduras	Sardinillas en aceite	Yogur
24	Sábado		
25	Domingo		
26	Macarrones integrales con tomate	Tortilla de champiñones	Fruta
27	Guiso de garbanzos con verduras	Arroz blanco con un toque de ajito	Fruta
28	Marmita de salmón	Brócoli rehogado con cebollita	Fruta
29	Sopa de verduras con fideos	Pollo al horno con boniato asado	Fruta
30	Arroz caldoso con verduras	Ragú de pavo en salsa	Yogur
31	Sábado		

LA COMIDA SE ACOMPAÑA SIEMPRE CON AGUA Y PAN (QUE ES INTEGRAL LOS JUEVES).

El menú se elabora sin frutos secos, sin harina de trigo y sin especias.