

MENÚ ALERGIAS OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
		Lentejas castellanas Rabas de calamar con ensalada de tomate. Pan integral-plátano-leche	Judías verdes con bacon y tomate Tortilla de patatas con ensalada mixta Pan-manzana-leche	Puré de garbanzos y verduras Emperador plancha y ensalada de remolacha. Pan-zumo-fruta-lácteo
		LEG: PASTA CON VERDURAS CEL: PESCADO	AH: POLLO CON ENSALADA	LEG: PURÉ DE VERDURAS AP: LOMO DE CERDO PLANCHA
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Macarrones a la carbonara Palometa al horno con ensalada de zanahorias Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta de temporada	Paella mixta Buñuelos de bacalao con ensalada mixta. Pan Integral-pera-leche	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan-plátano-leche	Crema de verduras Hamburguesa con patatas fritas Pan-Fruta de temporada-zumos
CEL: PASTA SIN GLUTEN AP: POLLO A LA PLANCHA APLV: PASTA CON TOMATE	LEG: CARNE Y VERDURAS CEL: FIDEOS SIN GLUTEN	PES: PAELLA POLLO Y HUEVO AH: ATÚN CON TOMATE. CEL: ATÚN CON TOMATE	LEG: PASTA CON VERDURAS AH: PAVO CON ENSALADA APLV TORTILLA DE ATÚN	CEL: HAMBURGUESA SIN GLUTEN AH: HAMBURGUESA SIN HUEVO
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada mixta Pan-plátano-leche	Coliflor con besamel Magro con tomate y ensalada de atún Pan-mandarina-leche	Garbanzos a la riojana Salmón a la naranja con ensalada de maíz. Pan integral-yogur-fruta	Crema de calabaza y zanahorias Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche	Lentejas guisadas con chorizo Merluza al horno con ensalada mixta Pan-pera-leche
AH: SE EXCLUYE HUEVO	CEL: COLIFLOR CON MAH APLV: COLIFLOR CON MAH. AP: ENSALADA MIXTA	LEG: PASTA CON VERDURAS AP: TORTILLA FRANCESA		LEG: PURÉ DE VERDURAS AP: PAVO CON ENSALADA
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Patatas guisadas con costillas Boquerones en tempura con ensalada de tomate. Pan-melón-leche	Alubias a la marinera Albóndigas caseras en salsa y ensalada de atún Pan-mandarina-leche	Crema de verduras variadas Huevos rellenos de atún con ensalada variada. Pan-fruta variada -leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral-yogur-fruta	Fideuá mixta Merluza con tomate y ensalada de maíz. Pan-manzana-leche
CEL: ATÚN CON TOMATE AH: ATÚN CON TOMATE AP: FILETE DE POLLO	LEG: ARROZ CON VERDURAS CEL: ALBONDIGAS SIN GLUTEN AH: ALBÓNDIGAS SIN HUEVO	AH: ATÚN CON TOMATE AP: TORTILLA FRANCESA	LEG: CARNE Y VERDURAS CEL: FIDEOS SIN GLUTEN	CEL: PASTA SIN GLUTEN AP: FIDEUÁ DE POLLO Y HUEVO CON TOMATE
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Ensalada de pasta Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún. Pan-naranja-leche	Lentejas estofadas Palometa con tomate y ensalada mixta. Pan integral-yogur-fruta	Puré de verduras San Jacobos con ensalada Pan-fruta variada-leche	FESTIVO LOCAL
CEL: PASTA SIN GLUTEN AP: ENSALADA SIN PESCADO Y PECHUGA DE PAVO	AH: SE EXCLUYE HUEVO AP: ENSALADA MIXTA	LEG: PASTA CON VERDURAS AP: FILETE DE POLLO	AH: SJ REBOZ SIN HUEVO CEL: SJ REBOZ SIN GLUTEN APLV: PECHUGA DE POLLO	

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011. Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición. CENEO. LEYENDA: CEL: CELIACOS. LEG: ALERGIA A LA LEGUMBRE. AP: ALERGIA AL PESCADO. AH ALERGIA AL HUEVO. APLV: ALERGIA LECHE/LACTOSA. EXCLUIDOS DEL

MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PELO