

MENÚ 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
		669Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.	629Kcal. 30g Prot. 78g HC. 21g Líp	647Kcal. 40g Prot. 79g HC. 19g Líp.
		 		  
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 maíz. Pan-plátano-leche	Crema de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Pan-Fruta de temporada-zumos
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	700Kcal. 33g Prot. 94g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.
   	  	    	  	 
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
662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	620Kcal. 30g Prot. 71g HC. 24g Líp	676Kcal. 40g Prot. 84g HC. 20g Líp	661Kcal. 30g Prot. 88g HC. 21g Líp	698Kcal. 35g Prot. 90g HC. 22g Líp.
 	  	  		 
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 mixta. 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
660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp.	619Kcal. 89g Prot.84g HC. 19g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp
  	    	 	  	 
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 variadas San Jacobos con ensalada de tomate Pan-fruta variada-leche	FESTIVO LOCAL
710Kcal. 30g Prot. 98g HC. 22g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	683Kcal. 39g Prot. 80g HC. 23g Líp	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	
   	  		  	

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. CNEO.