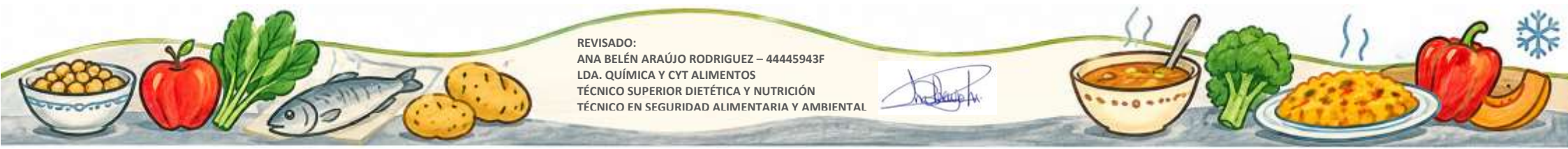




MENÚ OCTUBRE 2026

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	   	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	      	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	  	Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	     	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	   	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

HIPOCALÓRICO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA VEGETAL / MERLUZA AL HORNO C/VERDURAS / YOGUR ENERGÍA: 415 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g	    	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS ½ RACIÓN C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 404 Kcal / PROTEÍNAS: 16 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g	    	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA PLANCHA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO HORNO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 12 g	   	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 421 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	     	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS ½ RACIÓN / FRUTA - ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 11 g	 	Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA ½ RACIÓN / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 11 g	    	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUIADOS C/VEGETALES / MERLUZA HORNO C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g		Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / POLLO PLANCHA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA ½ RACIÓN/ FRUTA ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 11 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI /HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

PLV



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida + fruta
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur soja
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS SIN LACTOSA CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur soja
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur soja
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	    	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	      	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + fruta
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	 	Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur soja
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	     	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + fruta
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR DE SOJA ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	  	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + fruta
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

SIN GLUTEN

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA SIN GLUTEN / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan sin gluten + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS SIN GLUTEN / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g		Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES SIN GLUTEN / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES SIN GLUTEN / MERLUZA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS CASERAS SIN GLUTEN C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan sin gluten + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS SIN GLUTEN GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA - ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS SIN GLUTEN CON VERDURAS / BACALAO HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan sin gluten + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla c/calabacín + ensalada tomate+pan sin gluten + fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	    	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan sin gluten + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	 	Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA SIN GLUTEN C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g		Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / FILETE DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	  	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO HORNO C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	  	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep sin gluten de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



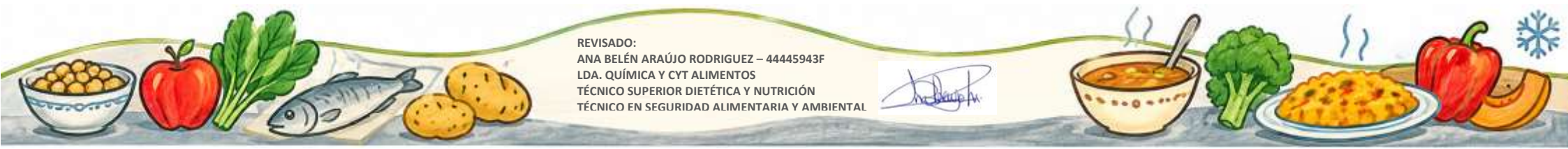
MENÚ OCTUBRE 2026

SIN LACTOSA



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida + fruta
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur soja
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS SIN LACTOSA CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur soja
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur soja
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	    	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	     	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + fruta
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	 	Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur soja
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	     	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g		Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + fruta
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR DE SOJA ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	  	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + fruta
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026 SIN LEGUMBRES



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	SOPA FIDEOS / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g		Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g		Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g		Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	SOPA VEGETAL / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g		Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g		Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	SOPA DE ESTRELLA / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g		Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g		Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	CALDO DE VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g		Pollo al horno con verduras asadas + arroz + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	CREMA DE VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g		Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g		Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / PESCADO AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g		Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	CREMA VEGETAL / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g		Burrito de jamón, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g		Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de arroz + yogur
J 22	SOPA DE AVE / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g		Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g		Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	CALDO VEGETAL / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g		Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g		Tacos jamón c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g		Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + arroz + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con jamón, aguacate y tomate + fruta

NOTA: NINGUNA GUARNICIÓN /PLATO LLEVARÁ GUISANTES / UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZÚFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS MOLLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

SIN HUEVO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Pollo con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / FILETE C/PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Crema de calabaza + pavo con calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS SIN HUEVO CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Jamón con espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Tosta de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUIADO C/ PASTA INTEGRAL SIN HUEVO Y VERDURITAS / FRUTA - ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Crema de calabacín + ensalada tomate + pan integral + fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS / RAGOUT DE CERDO GUIADO C/PASTA INTEGRAL SIN HUEVO Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Burrito de hummus, aguacate y verduras + fruta
X 21	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	    	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA CON POLLO SIN HUEVOS / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g		Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA SIN HUEVO / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA - ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g		Salteado jamón, espinacas y champiñon+ crema verduras+yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA SIN HUEVO C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUIADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Pollo con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / FILETE DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	  	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep sin huevo con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



CONTIENE GLUTEN
CRUSTÁCEOS
HUEVOS
PESCADO
CACAHUETES
SOJA
LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
GRANOS DE SESAMO
DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS
MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

SIN PESCADO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA / PAVO AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Pavo a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / FILETE PLANCHA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g		Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tacos jamón c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	      	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / FILETE REBOZADO C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS CASERAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / CARNE C/ PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g		Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Tortilla con ensalada de tomate + fruta
J 15	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / FINGUERS DE POLLO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Pastel verduras con crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	    	Costilla al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	SALTEADO DE GUISANTES C/CHAMPIÑONES Y BACON / CARNE C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g		Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	CREMA VEGETAL / RAGOUT DE CERDO GUISADO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	      	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	      	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pizza casera c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN / GUISO DE CARNE DE TERNERA C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA - ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g		Tortilla de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	      	Salteado de jamón y calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / FILETE DE PAVO C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g		Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	    	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / FITETE C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g		Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / HAMBURGUESA C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g		Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

SIN CERDO

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA VEGETAL / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / POLLO ASADO C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	 	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga pollo salteada c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Pechuga de pavo con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / FILETE DE PAVO C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	 	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Pollo al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / POLLO AL HORNO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
V 16	CREMA DE CALABAZA / PAVO GUISADO C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	     	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / FILETE DE PAVO C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	      	Pollo plancha c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / HUEVOS C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	  	Tosta de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	     	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUISADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / MILANESA DE POLLO CASERA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	    	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO GALLEGO / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Pechuga de pavo con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / FILETE POLLO C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g	 	Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ OCTUBRE 2026

SIN CARNE

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
X 01	FABADA VEGETAL / MERLUZA AL HORNO C/GUARNICIÓN / YOGUR ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa con champiñones y espinacas + pan integral + fruta
V 02	CREMA DE CALABACÍN / TORTILLA C/ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	  	Merluza a la plancha con tomate y aguacate + patata cocida
S 03	NO LECTIVO		
D 04	NO LECTIVO		
L 05	CREMA DE ZANAHORIA / MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Huevos salteados c/verduras + pequeña ración de arroz + fruta
M 06	LENTEJAS VEGETALES / TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 444 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Pescado blanco horno c/calabacín y zanahoria + pan integral + yogur
X 07	CREMA DE VERDURITAS / MERLUZA A LA PLANCHA C/PASTA INTEGRAL Y CHAMPIÑONES / FRUTA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 14 g	    	Crema de calabaza + tortilla de calabacín + fruta
J 08	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / MERLUZA A LA PLANCHA C/ENSALADA / YOGUR ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	    	Croquetas vegetales con puré de patata y verduras salteadas + fruta
V 09	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / ALBÓNDIGAS VEGETALES C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 436 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 15 g	  	Tortilla de espinacas + tomate y aguacate + pan integral + yogur
S 10	NO LECTIVO		
D 11	NO LECTIVO		
L 12	NO LECTIVO		
M 13	LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS / MERLUZA C/SALSA MARINERA Y PATATA COCIDA / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Hamburguesa vegetal al horno con verduras asadas + cuscús + fruta
X 14	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / FINGUERS DE QUESO C/GUARNICIÓN/ YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 22 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	   	Pescado blanco con patata y ensalada de tomate + fruta
J 15	GUISO DE HABAS CON VERDURAS / BACALAO ROMANA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 53 g / LÍPIDOS: 14 g	     	Merluza al horno con patata y brócoli + fruta
V 16	CREMA DE CALABAZA / MERLUZA C/ PASTA INTEGRAL Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 61 g / LÍPIDOS: 16 g	     	Tortilla de verduras + crema de calabaza + pan integral + yogur
S 17	NO LECTIVO		
D 18	NO LECTIVO		
L 19	CREMA DE GUISANTES / MERLUZA AL HORNO C/ARROZ Y ZANAHORIA BABY / FRUTA - ENERGÍA: 441 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 15 g	   	Tortilla francesa c/calabacín + ensalada tomate+pan integral+ fruta
M 20	POTAJE DE GARBANZOS VEGETAL / TORTILLA FRANCESA C/PASTA INTEGRAL Y VERDURAS SALTEADAS / FRUTA - ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 14 g	   	Burrito de hummus, aguacate y verduras + huevo cocido + fruta
X 21	SOPA DE PASTA Y VERDURAS / SALMÓN AL HORNO C/PATATAS / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 16 g	     	Tortilla c/verduras salteadas + pequeña ración de cuscús + yogur
J 22	POTAJE DE HABAS C/VERDURAS / ARROZ A LA CUBANA / YOGUR ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 17 g	 	Pescado horno c/ensalada tomate y aguacate + pan integral + fruta
V 23	ENSALADA MIXTA / HUEVOS C/PATATAS Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18 g / HC: 54 g / LÍPIDOS: 13 g	  	Tosta de espinacas y champiñones + crema de verduras + yogur
S 24			
D 25			
L 26	CREMA DE ZANAHORIA / PASTA C/HUEVOS COCIDOS / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 58 g / LÍPIDOS: 15 g	     	Merluza al papillote con calabacín y tomate + patata cocida + fruta
M 27	GARBANZOS GUIADOS C/VEGETALES / MERLUZA EN SALSA C/ GUARNICIÓN / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 16 g	  	Tortilla francesa con espinacas + arroz salteado con verduras + yogur
X 28	CREMA DE VERDURITAS / TORTILLA FRANCESA C/ENSALADA VARIADA / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 20 g / HC: 55 g / LÍPIDOS: 17 g	   	Garbanzos salteados c/champiñones y tomate + aguacate + fruta
J 29	CALDO VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/PATATA PANADERA / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21 g / HC: 56 g / LÍPIDOS: 18 g	   	Tacos de atún con calabacín y zanahoria al horno + cuscús + yogur
V 30	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI / FILETE DE PESCADO C/ ARROZ Y TOMATE / FRUTA - ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19 g / HC: 57 g / LÍPIDOS: 13 g	   	Crep de tortilla con hummus, aguacate y tomate + fruta

NOTA: UNA VEZ AL MES SE SERVIRÁ UTILIZARÁ UN PRODUCTO ECOLÓGICO / 4 VECES AL MES SE UTILIZARÁ PASTA/ARROZ INTEGRAL / DOS DÍAS A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL