

MES: Octubre 2026

FERNANDO DE LOS RIOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with french fries
Soya yoghurt and bread

VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

9

DIA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur de soja y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur de soja y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Soya yoghurt and bread

VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.933/702 GT:17 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:25 SAL:2

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Soya yoghurt and bread

VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**
Vegetables lentils
Homemade zucchini omelet with lettuce and carrot salad
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1