

MES: Octubre 2026

LA CAÑADA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO, FS, SIN FRUTA,
LENTEJAS, HOJA VERDE (espinacas,
acelgas), NO MAÍZ, CHAMPIÑONES,
NI ACEITUNAS, CHOCOLATE,
QUINOA, REMOLACHA

1
Sopa casera de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Gelatina y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Jelly and bread

VE:3.007/719 GT:22 GS:7 HC:95 AZ:27 PROT:36 SAL:1

2
Salteado de judías verdes con bacon
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa
Yogur natural y pan
Bacon and green bean stir fry
Pasta (without egg) with bolognese sauce
Plain yoghurt and bread

VE:2.627/628 GT:22 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:23 SAL:1

5
Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno con puré de
patatas
Yogur natural y pan
Carrot cream
Baked hamburger with mashed potatoes
Plain yoghurt and bread

VE:2.558/612 GT:24 GS:9 HC:74 AZ:17 PROT:30 SAL:2

6
Espaguetis (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca
con lechuga y cebolla
Gelatina y pan
Spaghetti with tomatoes (without egg)
Grilled tenderloin with lettuce salad with
onion
Jelly and bread

VE:2.923/699 GT:22 GS:5 HC:93 AZ:22 PROT:34 SAL:2

7
Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con
ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary
with lettuce & carrot
Plain yoghurt and bread

VE:2.527/605 GT:33 GS:8 HC:56 AZ:14 PROT:25 SAL:1

8
Paella marinera
Garbanzos estofados
Gelatina y pan
Seafaring paella
Stewed chickpeas
Jelly and bread

VE:3.476/832 GT:11 GS:1 HC:135 AZ:29 PROT:27 SAL:2

9
DIA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga
Yogur natural y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with lettuce
Plain yoghurt and bread

VE:2.525/604 GT:23 GS:5 HC:71 AZ:16 PROT:42 SAL:1

12
FESTIVO

13
Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de
lechuga con tomate
Yogur natural y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad
with tomato
Plain yoghurt and bread

VE:3.050/730 GT:22 GS:7 HC:93 AZ:10 PROT:37 SAL:1

14
Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Estofado de pavo al ajillo con ensalada de
zanahoria rallada
Gelatina y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Turkey stew with garlic with *ensalada de
zanahoria rallada*
Jelly and bread

VE:2.630/629 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:35 PROT:37 SAL:1

15
Macarrones (sin huevo) con salsa
pomodoro
Merluza a la bilbaína con ensalada de
lechuga
Yogur natural y pan
Macaroni (without egg) with pomodoro
sauce
Bilbain's style hake with lettuce
Plain yoghurt and bread

VE:3.295/788 GT:23 GS:5 HC:101 AZ:9 PROT:43 SAL:3

16
Alubias guisadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con
ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Gelatina y pan
Stewed beans with vegetables
Chicken breast with lettuce & carrot
Jelly and bread

VE:2.929/701 GT:16 GS:1 HC:100 AZ:26 PROT:47 SAL:1

19
Crema casera de la huerta
Lomo asado a las finas hierbas con
ensalada fresca de lechuga con tomate y
zanahoria
Yogur natural y pan
Homemade garden cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh
lettuce salad with tomato and carrot
Plain yoghurt and bread

VE:2.906/695 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:15 PROT:30 SAL:1

20
Arroz a la napolitana
Estofado de pavo al ajillo con ensalada de
lechuga
Gelatina y pan
Napolitan rice
Turkey stew with garlic with lettuce
Jelly and bread

VE:2.978/712 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:24 PROT:40 SAL:1

21
Brócoli salteado
Jamoncitos de pollo asados con patatas
asadas
Yogur natural y pan
Sautéed broccoli
Roasted chicken drumsticks with roasted
potatoes
Plain yoghurt and bread

VE:2.433/582 GT:24 GS:6 HC:61 AZ:13 PROT:28 SAL:1

22
Sopa casera de cocido con pasta (sin
huevo)
Cocido completo
Gelatina y pan
"Cocido" soup with pasta (without egg)
Full course "cocido" stew
Jelly and bread

VE:3.461/828 GT:27 GS:8 HC:109 AZ:33 PROT:36 SAL:2

23
Patatas guisadas con carne (magro,
cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga
con tomate
Yogur natural y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad
with tomato
Plain yoghurt and bread

VE:2.689/643 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:10 PROT:47 SAL:2

26
Crema de calabaza (patata, calabaza)
(eco.)
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa
Yogur natural y pan
Pumpkin soup (eco.)
Pasta (without egg) with bolognese sauce
Plain yoghurt and bread

VE:2.783/666 GT:27 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:21 SAL:1

27
Crema casera de la huerta
Lomo a la plancha con ensalada fresca
con queso
Gelatina y pan
Homemade garden cream
Grilled tenderloin with lettuce & cheese
Jelly and bread

VE:2.676/640 GT:27 GS:7 HC:68 AZ:26 PROT:29 SAL:2

28
Sopa casera de fideos con pasta (sin
huevo)
Filete de pollo al horno con ensalada de
lechuga
Yogur natural y pan
Noodle soup with pasta (without egg)
Baked chicken with lettuce
Plain yoghurt and bread

VE:2.578/617 GT:22 GS:6 HC:69 AZ:18 PROT:35 SAL:1

29
Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Gelatina y pan
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Jelly and bread

VE:3.840/919 GT:49 GS:13 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

30
Arroz con magro de cerdo
Salmón al horno con pimientos
Yogur natural y pan
Rice with lean pork
Baked salmon with peppers
Plain yoghurt and bread

VE:3.000/718 GT:15 GS:4 HC:95 AZ:12 PROT:46 SAL:1