

MENÚ OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDÍAS PINTAS CON COUS-COUS BRÓCOLI GRATINADO PLÁTANO Y PAN	2 SOPA DE PICADILLO MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA FRUTA Y PAN INTEGRAL	3 MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL LIMÓN FRUTA Y PAN
6 ARROZ BLANCO CON TOMATE REVUELTO DE PUERRO YOGUR Y PAN	7 LASAÑA DE BERENJENA Y TER- NERA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y PAN	8 ALUBIAS CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO PLÁTANO Y PAN	9 ESPIRALES CON BRÓCOLI Y QUESO SARDINILLAS CON TOMATE NATURAL FRUTA Y PAN INTEGRAL	10 CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA Y PAN
13 BRÓCOLI SALTEADO CON PATA- TAS REVUELTO CON ATÚN YOGUR Y PAN	14 MACARRONES INTEGRALES BO- LOÑESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS FRUTA Y PAN	15 LENTEJAS CON ARROZ COLIFLOR GRATINADA PLÁTANO Y PAN	16 CREMA DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE FRUTA Y PAN INTEGRAL	17 ARROZ REHOGADO CON PUERROS Y CALABAZA MUSLITOS DE POLLO ASADOS FRUTA Y PAN
20 PATATAS GUIADAS CON VER- DURAS TORTILLA DE QUESO YOGUR Y PAN	21 LASAGNA BOLOÑESA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN	22 PAELLA DE VERDURAS ENSALADA CON QUESO PLÁTANO Y PAN	23 JUDÍAS VERDES CON BONIATO MERLUZA A LA NARANJA FRUTA Y PAN INTEGRAL	24 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y PAN
27 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR Y PAN	28 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS POLLO ASADO CON HIEVAS PRO- VENZALES FRUTA Y PAN	29 LENTEJAS CON QUINOA BOLITAS DE BRÓCOLI Y PATATAS CON QUESO PLÁTANO Y PAN	30 CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA Y PAN INTEGRAL	31 PAELLA DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y PAN



PURÉS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y POLLO	PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y PESCADO	PURÉ DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y PAVO	PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y POLLO	PURÉ DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y TERNERA
COMPOTA DE FRUTAS	YOGUR NATURAL	COMPOTA DE FRUTA	COMPOTA DE FRUTAS	YOGUR NATURAL

DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta, leche, pan con aceite	Fruta, leche con avena	Batido de Fruta y pan tostado	Fruta, leche, pan integral con aceite	Fruta, leche, bizcocho casero

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Pan con queso fresco	York y pan	Yogur con avena	Pavo y pan	Bizcocho casero

PROPUESTA DE CENAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo (yogur o postre casero)	Fruta

